U 33078

Ɨl-Ke

tle - HIDAYAT NAAMA-E-WAALDEIN.

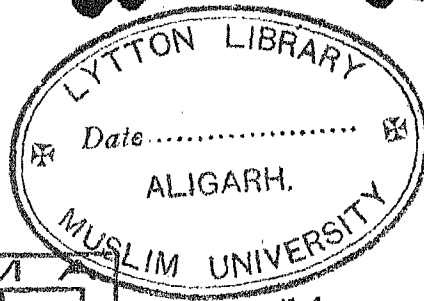
ator - Kawi Raj Harnaam Das.

lisher - Mufeed Aam Press (Lahore).

ate - 1934

ages - 448.

jects - Waldein - Hidayat Naama; - Ta
Itfaal; Parwarish Itfaal; Child c

ہدایت نامہ والدین

مصنفہ

کویراج ہرنام داس بی۔اے۔ لاہور

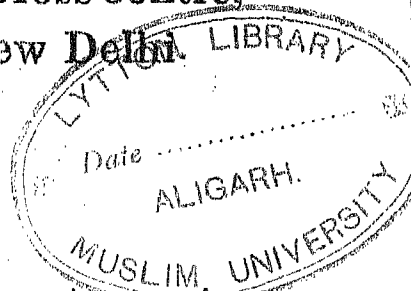
مصنف ہدایت نامہ خاوند، ہدایت نامہ بیوی
محافظ جوانی، تعلیم غذا، وغیرہ وغیرہ

سنہ ۱۹۳۴ء

اوّل — ڈیڑھ روپیہ فی جلد — ۲۰۰۰

Dedicated to

The Pioneer of the Cause
In India

Dr. Ruth Young
Director Maternity & Child
Welfare Bureau,
Red Cross Centre,
New Delhi.

باہتمام لالہ موتی رام منیجر مفید عام پریس واقع چیٹرجی روڈ لاہور میں چھپا
اور کوپا راج ہرنام داس بی۔ اے نے بیرون لوہاری دروازہ لاہور سے شائع کیا

ہدایت نامہ والدین سستا ایڈیشن قیمت ڈیڑھ روپیہ

دیباچہ

مجھے دوائی خانہ میں ایسے مریض بچوں کو دیکھنے کا اکثر موقعہ ملتا رہتا ہے جو یا تو والدین کی لاعلمی کی وجہ سے بیمار ہوتے ہیں یا جو اتنے بیمار نہیں ہوتے کہ انھیں حکیم وید یا ڈاکٹر کے پاس لیجایا جائے۔ والدین سمجھدار ہوتے یا بچوں کی پرورش کا انھیں کچھ بھی علم ہوتا تو ایسی معمولی امراض کو ہونے کا موقعہ ہی نہ دیتے۔ یا علامات پیدا ہونے پر پرہیز اور معمولی گھریلو دوا دارو سے ٹھیک کر لیتے۔ مجھے بعض اوقات ایسے بچوں کی ماؤں پر بھی رحم آتا ہے کہ اتنی معمولی سی بات کے لئے دواخانے دوڑی آتی ہیں۔ اکثر اوقات مجھے پاس سے دوائی دینے کی بجائے ایک دو ہدایت ہی دینے کی ضرورت پڑتی ہے: "اسے دودھ پلا کر کندھے پر مت اٹھایا کرو"۔ "اسے روٹی یا چاول مت دو"۔ "اسے آپ باسی اور ٹھنڈا دودھ دیتی ہوں گی۔ تازہ اور نیم گرم دودھ پلایا کریں"۔ "اسے آپ مکھن کھلاتی ہیں یہ سب اس کا قصور ہے"۔ "اس بچے کو چمچہ چمچہ گرم پانی ۳۔۴ بار دن میں دو"۔ "معلوم ہوتا ہے یہ بچہ کھیلتا بہت ہے۔ آرام بہت کم کرتا ہے" وغیرہ۔ اسی طرح کئی بار ماں کو ہدایت دینے کی ضرورت پڑتی ہے۔ "تم دال ماش آلو کچالو شکر قندی کیلا اور چاول مت کھاؤ"۔ "تم پانی کم پیا کرو"۔ "تم اپنے بچے کو اپنے دودھ کے سوائے دوسرا دودھ کبھی مت دو"۔ "تم چند روز کچور اور گلو کی

پھٹکی لگاؤ تاکہ دودھ صاف ہوجائے۔ تمہاری ساس تم کو پہلے بھی کہہ چکی ہے"۔
"تم ایک سیر دودھ روزانہ پیو تو بغیر دوائی کے تمہاری چھاتیوں میں بچے کی پرورش
کے لئے کافی دودھ اُترے گا"۔ "تم چھ ماہ کے واسطے خاوند سے نزدیکی بالکل چھوڑ
دو تو تمہاری چھاتیوں میں بہت طاقت بخش دودھ اُترے گا۔ تمہاری بے اعتدالی
کی وجہ سے ہی دودھ خراب ہوگیا ہے اور بچہ کمزور ہوگیا ہے"۔ "معلوم ہوتا ہے
تم غم فکر یا غصہ بہت کرتی ہو۔ ان سے دودھ سوکھ جاتا ہے"۔ "تم چند روز صرف
دودھ کے ساتھ روٹی کھاؤ۔ بچے کی قبض رفع ہوجائے گی"۔ وغیرہ وغیرہ۔

ایسی ہدایتیں دیتے وقت اکثر خیال آتا کہ مریضوں سے فرصت ملے
تو بچوں کی پرورش اور دیکھ بھال پر ایک مفصل کتاب لکھ کر پبلک میں پیش
کروں مگر عرصہ تک ایسا موقعہ نصیب نہ ہوا۔ البتہ اس کتاب کی ضرورت ہمیشہ
محسوس کرتا رہا خصوصاً جب اخبارات میں ہر ہفتے بچوں کی اس قدر بے وقت
موت کے اعداد و شمار پڑھتا تو دل میں ایک درد سا اُٹھتا۔ امریکہ اور انگلستان
کے طبی رسالوں میں جب پڑھتا کہ وہاں کی گورنمنٹیں اپنے ملک کے بچوں کی
پرورش اور تربیت کے متعلق کتنا کچھ کررہی ہیں اور انھوں نے بچوں کی اموات
کی تعداد کو کس قدر کم کردیا ہے تو رشک سا پیدا ہوتا کہ ہندوستان جو کسی زمانہ
میں تمام دنیا کے لئے باعثِ رشک تھا آج دوسرے ملکوں کی خوش حالی اور
خوش انتظامی پر رشک کرتا ہے۔

روز روز کی چوٹ سہتے سہتے میں نے گزشتہ سال مصمم ارادہ کرلیا کہ
جس طرح میں نے ہدایت نامہ خاوند اور ہدایت نامہ بیوی لکھ کر نوجوان خاوندوں

بیوی کی خدمت کی ہے۔ اسی طرح ہندوستان کے نونہالوں کی قیمتی زندگیوں کی حفاظت کے لئے بھی ایک مفصل اور جامع کتاب لکھ کر ہندوستانی والدین کی خدمت کروں گا۔ تاکہ ان مفید اور کارآمد ہدایات پر عمل کرنے سے ایک طرف تو انفرادی طور پر ماں باپ کے کلیجے کی ٹھنڈک کا سامان مہیا ہو۔ دوسری طرف اجتماعی طور پر آج کل کے بچے جو کل کے ماں باپ ہونگے اور آئندہ نسل جس کی جسمانی اور دماغی تربیت پر ہندوستان کے مستقبل کا انحصار ہے ایسی اُٹھان سے اُٹھے کہ دنیا اُس پر رشک کرے۔

میرا تجربہ ہے کہ بچوں کے کچھ امراض کا باعث تو بچے کی خوراک، پوشاک نیند، آرام، پاخانہ پیشاب وغیرہ کی طرف سے کسی قسم کی لاپرواہی یا غلطی ہوتا ہے اور کچھ امراض کا باعث ان کی پیدائش سے پہلے ہی والدین کا مختلف امراض میں مبتلا ہونا ہے نیز ایام حمل اور زچگی میں ماں کا کئی قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو جانا بھی بچے کی بیماری اور موت کا باعث ہو جایا کرتا ہے۔

پیدائش کے وقت ناتربیت یافتہ دایہ یا نرس کی چھوٹی سی غلطی بسا اوقات بچے کے لئے جان کنی کا باعث ہوتی دیکھی گئی ہے۔ ماں کی چھاتیوں میں دودھ کم اُترتا ہو تو اُس حالت میں بھی والدین سے کئی بار بڑی مہلک اور خطرناک غلطیاں ہو جایا کرتی ہیں۔ دانت نکلنے کا زمانہ تو ہندوستان میں بچوں کے لئے قیامت خیز ہوتا ہے۔ بچوں کی بہت تھوڑی تعداد ہوگی جو خسرہ چیچک کالی کھانسی اور تپ محرقہ میں سے کسی متعدی مرض میں مبتلا نہ ہوتی ہو۔

میں نے اس کتاب میں ان تمام امور پر کافی بحث کی ہے اور بچوں کی

حفاظت کی تمام ترکیبیں وضاحت کے ساتھ بیان کی ہیں۔ حاملہ زچہ اور بچے کے تمام امراض کے بہت آسان اور سہل الحصول دیسی اور ڈاکٹری نسخے تحریر کر دئے ہیں۔ بچوں کی پرورش کے علاوہ اُن کی دماغی تربیت کی کمی کو بھی میں بُری طرح محسوس کر رہا ہوں۔ اس مضمون پر بھی کافی روشنی ڈالی ہے۔ ماں باپ سپردگیٔ امانت کے وقت سے بچوں کے سن تمیز تک ہر موقعہ پر اس کتاب سے ہر وہ فائدہ اُٹھا سکتے ہیں جو بچوں کی صحت اور پرورش سے متعلق ہے۔

آیورویدک یونانی اور ایلوپیتھک طب سے جو کچھ حاصل کر سکا اُسے تجربہ کی کسوٹی پر پرکھ کر سب کا نچوڑ اس کتاب کے ساڑھے چار سو صفحات میں دے دیا ہے۔ جن ڈاکٹر اور حکیم صاحبان نے کتاب کا مسودہ مطالعہ فرمایا ہے اُنکا کہنا ہے کہ اتنی عام فہم عبارت میں اتنی مفصل اور جامع کتاب گرہستیوں کی رہنمائی کے لئے آجتک کسی ہندوستانی زبان میں نہیں چھپی مجھے یقین ہے کہ تمام بال بچے دار اس مفید اور کارآمد کتاب سے بیش از بیش فائدہ حاصل کریں گے اور اسے ہر وقت گھر میں موجود رکھیں گے۔ تاکہ ضرورت پڑنے پر اس کی صحیح اور با وقت رہنمائی سے فوراً مستفید ہو سکیں ؂

شملہ ۱۵ اگست ۱۹۳۴ء کویراج ہرنام داس

اظہارِ شکریہ

میں جناب ڈاکٹر وی۔ جی۔ گرین آر پیٹیج ایم۔ ڈی۔ محترمہ ڈاکٹر اے۔ بی نیوٹن ایم۔ ڈی جناب خانصاحب شیخ عبدالعزیز ریٹائرڈ سپرنٹنڈنٹ پریس برانچ پنجاب گورنمنٹ۔ آنریبل جناب ڈاکٹر گوکل چند صاحب نارنگ ایم۔ اے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی۔ وزیر پنجاب گورنمنٹ اور رائے بہادر کیپٹن رام رکھامل بھنڈاری سابق آنریری سیکرٹری سینٹ جان ایمبولینس ایسوسی ایشن پنجاب سنٹر منٹگمری کا شکر گزار ہوں جن سے اس کتاب کی طیاری کے متعلق مجھے بہت بیش قیمت اور باوقت امداد حاصل ہوئی۔

آنریبل سر فیروز خاں نون اور سر جوگندر سنگھ صاحبان کے عہد میں پنجاب کی قصباتی اور دیہاتی زندگی کی بہتری اور زمینداروں کی بہبودی کے لئے اتنا کچھ ہوا ہے کہ وہ خاص شکریہ کے مستحق ہیں۔ یقین ہے کہ یہ کتاب اُن کی کوششوں میں مدد و معاون ثابت ہوگی۔ اناج مویشی اور علم کے دھن کے ساتھ ساتھ تندرست اور طویل العمر اولاد کی دولت کا اضافہ عوام کے لئے یقیناً نعمت بے بہا ثابت ہوگا۔

مسٹر ایندر ناتھ صاحب آشک بی۔ اے نے انگریزی کتب کے اقتباسات ترجمہ کرنے اور مضمون کو ترتیب دینے میں میری امداد فرمائی۔ عزیز محترم وقار انبالوی

نے تمام کتاب کو زبان کے اصول و قواعد کی روشنی میں دیکھا اور بعض جگہ عبارت کی تصحیح کی جملہ تصاویر جناب تاج الدین صاحب آرٹسٹ کی قلمکاری اور موقلم کانی کا نتیجہ ہیں۔ کتابت حامد علی خاں صاحب خوش نویس امروہوی اخبار تیج دہلی نے بہت محنت سے کی ہے۔ میں ان اصحاب کا شکر گزار ہوں۔

محترم ملک نونند داس صاحب نفیس کراچی۔ لالہ منوہر لال صاحب بگائی ایڈووکیٹ ڈیرہ اسمٰعیلخاں صوبہ سرحد۔ سیٹھ سی بی بلدیو کلکتہ سیٹھ ایل سی ودھوانی بمبئی اور شہزادی ایم ڈی بخت حجاب دہلی کی نوازشیں اس کتاب کی تکمیل میں بہت حد تک میرے شامل حال رہیں۔ ان تمام مہربانوں کا میں بیحد احسانمند ہوں۔ کویراج ہرنام داس

ہدائیت نامۂ والدین

فہرست مضامین

وضع حمل کے حادثے اور عارضے

زچہ کے امراض اور ان کا علاج

قبض۔ پستان کا ورم۔ دودھ کا بخار
نفاس کا خون رُک جانا جریانِ خون۔
جسمانی کمزوری اور کمی خون۔ پرسوت
کا بخار۔ رحم کا نیچے لٹک جانا تشنج۔
آسیب (جن بھوت)۔ جنون۔

باب سوم

بچے کے لئے دُودھ

پہلی فصل صفحہ ۲۳۰

ماں کے دودھ میں آب حیات کا اثر

موجودہ فیشن اور لاعلمی کی وجہ سے
بچے کو ماں کے دودھ سے محروم کیا
جارہا ہے۔ ماں کے دودھ کی خوبی۔
چھاتیوں کی نشوونما۔ ماں کے دودھ
کا کائے۔ بکری اور گدھی کے دُودھ
سے مقابلہ۔

دُوسری فصل صفحہ ۲۴۴

چھاتیوں سے دودھ پلانے کا طریق اور دودھ پلانے کے وقفے

وقفے مطابق عمر۔ رات کو دودھ پلانا
چاہیئے یا نہ۔ اس نہایت ضروری
بحث کی بنا۔ لمبے اور چھوٹے وقفے
ایک وقت میں کتنے منٹ دودھ
پلانا چاہیئے۔ دودھ کے متعلق دوسری
ہدایات۔ دودھ پینے وقت بچے کا
سانس رُکنا۔ بریسٹ پمپ کا استعمال
اور اس کی ضرورت۔ بیٹھ کر اور لیٹ
کر دودھ پلانا۔ دو چھاتیوں سے دودھ
پلانا۔ ماں بچے کا علیحدہ بستر۔ دودھ
پلا کر بچے کو کندھے پہ اٹھا لینے یا
دوسرے بچوں کے سپرد کر دینے کے

باب چہارم

دانت نکلنے اور دودھ چھڑانے کا زمانہ

غذا میں تبدیلی ۔ نشاستہ دار غذا سبزیاں ۔ پھل ۔ انڈے ۔ گوشت دودھ ۔ دہی ۔ مکھن ۔ پرہیز ۔ بچے کی خوراک کے عام اصول۔

پانچواں باب

بچوں کے امراض

پہلی فصل

صفائی اور صحت کے اصول

دوسری فصل

بچوں کے امراض کے متعلق ابتدائی باتیں

تیسری فصل

بچوں کے عام امراض کا علاج

متعدی امراض

متعدی امراض کے متعلق عام ہدایات

دوسری عام بیماریاں

اقوام کی ترقی یا تنزل کا انحصار اُن کی آئندہ نسلوں پر ہوتا ہے۔ اگر آئندہ نسلیں تندرست
با لیاقت با حوصلہ اور جفاکش ہوں تو وہ اپنی قوم کو اوجِ ترقی پر پہونچا دیتی ہیں۔ اور اگر اُن میں صحت
حوصلہ اور لیاقت کا فقدان ہوا تو وہ اپنے باپ دادا کی کمائی کو بھی گنوا بیٹھتی ہیں نتیجہ یہہ ہوتا ہے کہ

بامِ ترقی پر پہنچی ہوئی قومیں بھی قعرِ پستی میں جا پڑتی ہیں۔ تاریخ کے اوراق اس بیان کی تصدیق کرتے ہیں۔ روم۔ یونان۔ بھارت اور دوسری زبردست طاقتوں کی تباہی زبانِ حال سے اپنی نسلوں کی بے بضاعتی کا رونا رو رہی ہے۔ دُور ہی کیوں جائیے۔ کہاں ہے مغل سلطنت؟ کہاں ہیں بہادر مرہٹے اور شہزور راجپوت؟ سب اپنی بے شعور، نالائق اور بزدل سنتان کے ہاتھوں تباہ ہو گئے اور باقی رہ گئیں بہادروں کی بہادری اور بزدلوں کی بزدلی کی داستانیں۔

بزرگ اپنے ہوئے آہ! باکمال ایسے   کہ اُن کو خلقِ خدا نے خدا خیال کیا
وہ ننگِ پیشِیراں آج میں ہوا پیدا   کہ مجھ سے شوکتِ پیشیں نے انفعال کیا
انہیں عروج سراپا بنا دیا تھا مگر!   مرے نصیب مجھے پیکرِ زوال کیا
شمارِ مُردوں میں اپنا ہے آہ جیتے جی   وہ دستِ گردشِ دوراں نے خستہ حال کیا
کبھی پھرینگے دن اپنے بھی دورِ گردوں میں   فلک سے میں نے یہی بار ہا سوال کیا (محروم)

دنیا کے ممالک ترقی کی طرف بڑھ رہے ہیں۔ آئندہ نسلوں کو مضبوط اور طاقتور بنانے کی فکر میں ہیں، لیکن ہندوستان سو رہا ہے لمبی تان کر سو رہا ہے۔ اس کے بچے لاعلمی، بے پروائی اور بے توجہی کی بھینٹ چڑھ رہے ہیں۔ وہ جن پر قوموں کو ناز ہوتا ہے۔ وہ جو بڑے بن کر اپنی قوم کو دوسری اقوام سے آگے لے جانے والے ہوتے ہیں۔ بے موت مر رہے ہیں۔ کمزوری۔ بیماری کے شکار ہو کر جانیں کھو رہے ہیں۔ اور ہندوستان والے اُن کی طرف اپنی توجہ کو منعطف نہیں کرتے۔ رسوم و رواج۔ لاعلمی اور توہم پرستی کے دیو بچوں کا گلا گھونٹ رہے ہیں۔ لیکن کوئی ان قاتلوں کو جو ہندوستان کی تمناؤں اور آرزوؤں کا خون کر رہے ہیں قتل و غارت گری سے نہیں روکتا۔

ہندوستان میں ہر روز جسقدر بچے مرتے ہیں اتنے دنیا کے کسی اور مہذب ملک میں نہیں مرتے۔ دودھ پیتے بچوں کی اموات کی شرح حد درجہ ہراس انگیز ہے۔ پبلک ہیلتھ کمشنر حکومت ہند نے ۱۹۲۴ء کی جو رپورٹ شائع کی تھی اُس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس سال ایک سال سے کم عمر کے بچے ۱۸۹ فی ہزار کی شرح سے مرے۔ انگلستان اور ویلز میں یہہ تعداد ۷۵۔ سکاٹ لینڈ میں ۸۰۔ آسٹریلیا میں ۹۰۔ نیوزی لینڈ اور کینیڈا میں بالترتیب ۱۲۳ اور ۵۶ فی ہزار ہے۔ اور یہیں پر اکتفا نہیں بلکہ اگر اس شرح کو ۱۹۲۲ء کی شرح سے ملایا جائے تو معلوم ہو کہ ۱۹۲۲ء میں اموات کی شرح ہندوستان میں ۱۷۶ فی ہزار تھی۔ اس سے معلوم ہوگا کہ یہہ شرح روز بروز بڑھ رہی ہے۔ اور موت کا بے رحم ہاتھ ہر سال زیادہ سے زیادہ بچوں کو اپنی گرفت میں لئے جاتا ہے۔ کوئی مہذب ملک اس قدر نقصان برداشت کرنے کا متحمل نہیں ہوسکتا۔ لیکن ایک بدقسمت ہندوستان ہے کہ اس کی نسل تباہ ہورہی ہے اور یہہ بزدل اور بے پروا کسان کی طرح اپنی فصل کو برباد ہوتے دیکھتا ہے اور ٹس سے مس نہیں ہوتا۔

کسی دوسرے ملک میں اگر اس تناسب سے آبادی میں کمی ہوتی تو ایک شور مچ جاتا سائنس دان۔ محبان وطن۔ فلاسفر۔ ڈاکٹر اور خود ارکین حکومت دل وجان سے اپنی تمامتر توجہ اس بربادی کا سبب اور علاج تلاش کرنے میں صرف کر دیتے۔ لیکن ہندوستان کے سائنس دان۔ محبّانِ وطن۔ فلاسفر۔ ڈاکٹر اور حکومت سب اس بنیادی اور اہم مسئلہ کے حل سے قطعی غافل ہیں اور اگر کوئی قدم اٹھاتے بھی ہیں تو اسی طرح جیسے کوئی سویا ہوا جاگ اٹھے اور پھر خراٹے لینے لگے۔

سوال پیدا ہوسکتا ہے کہ قوموں کی طاقت کا انحصار آبادی پر نہیں طاقت پر ہے اور انگلستان۔ جرمنی۔ نیوزی لینڈ اور ہالینڈ اس کی مثال ہیں۔ لیکن اگر ہندوستان کے بچوں

میں اس کے نوجوانوں میں طاقت ہی ہوتو رونا کیا۔ سکندر اعظم اور اس کے ساتھیوں کی تعداد کیا تھی۔ لیکن آندھی کی طرح اٹھے اور انھوں نے اپنی بہادری کا ڈنکا دنیا میں بجایا۔ مغل تعداد میں بہت کم تھے۔ لیکن ہندوستان کے ایک کونے سے دوسرے کونے تک چھا گئے۔ اگر موجودہ ہندوستان کے نوجوان اور ان کے بچے طاقت ور مضبوط اور توانا ہوں تو ان اموات کا افسوس شاید کم ہو لیکن جہاں اتنی اموات ہوتی ہیں وہاں باقیماندہ قوم کے بیشتر مختلف بیماریوں میں مبتلا ہیں۔ اُن کا وجود ہے لیکن اُن کی طاقت کا خانہ خالی ہے۔ سوال ہوگا کہ بچوں کی بے وقت موت اور بیماریوں کا ذمہ دار کون ہے؟ یقیناً والدین ہی ہیں۔ شاید آپ حیران ہوں لیکن یہ تلخ حقیقت ہے کہ جس ہیرے کو وہ ہزار منتوں اور ہزار ہزار تمناؤں کے بعد حاصل کرتے ہیں اُسے اپنی لاعلمی اور کم عقلی سے کھو دیتے ہیں۔

مفلس اور قلاش شخص کے لئے سب سے پہلا کام کیا ہے؟ دولت پیدا کرنا۔ لیکن جب وہ دولت پیدا کر چکے تو اس کے لئے سب سے اہم مسئلہ اُس کی حفاظت کرنا ہو جاتا ہے۔

ہندوستان ہر روز ہزاروں بچوں کی صورت میں دولت پیدا کرتا ہے۔ لیکن وہ اُس کی حفاظت نہیں کر سکتا۔ اور یہی اس کی بدقسمتی اور تنزل کا سب سے بڑا راز ہے۔

دوستو! بچہ کتنی بڑی دولت ہے؟ اگر یہ جاننا ہو تو کسی لاولد سے پوچھو۔ جو اپنے نام لیوا۔ اپنی جائداد کے آئندہ مالک، اپنے کُل کو روشن رکھنے والے کی تلاش میں ہے۔ یا اُس ماں سے پوچھو جو اپنی گود میں ایک ننھا منا ہنستا بولتا بچہ دیکھنے کی طالب ہے۔ جو اپنے آنگن کو پُر نور دیکھنا چاہتی ہے۔ اور اس کے لئے صحیح رستہ سے گمراہ ہونے سے بھی نہیں جھجکتی۔ وہ لوگ بدقسمت ہیں جو دولت پاکر بھی اُس کی حفاظت نہیں کرتے۔ جن بچے

جیسی نعمت پاکر بھی اس کی غور و پرداخت نہیں کرتے۔ اور پھر جس طرح بے توجہی سے شکار ہاتھ سے نکل جانے پر شکاری ہاتھ ملتے ہیں۔ ہاتھ آئی دولت لٹا کر منول لوگ آنسو بہاتے ہیں۔ اسی طرح بچہ کے ہاتھ سے نکل جانے پر ماں باپ روتے ہیں۔ لیکن انہیں رونے کا کوئی حق نہیں۔ اُن کے منہ زبردستی بند کر دینے چاہئیں۔ بچہ دولت ہے اور دولت اس کے پاس نہیں رہتی جو اس کی حفاظت نہیں کرسکتا۔ اور نہ ہی ایسے شخص کو دولت وزر رکھنے کا حق ہے۔

جس طرح دولت مند بننے کی خواہش رکھنے والے کے لئے یہہ ضروری ہوتا ہے کہ وہ ایسی جائداد پیدا کرے جو جلدی ہاتھ سے نکل جانے والی نہ ہو۔ اسی طرح والدین کے لئے بھی لازمی ہے کہ وہ ایسا بچہ پیدا کریں جو دنیا کی ہوا کھانے کے بعد انہیں داغ مفارقت نہ دے جائے۔ اس مطلب کے لئے والدین پر کیا لازم آتا ہے۔ انہیں کس بات کی احتیاط کرنی چاہیئے۔ یہہ میں اگلے باب میں لکھوں گا۔ یہاں میں آپ سے اپیل کرنا چاہتا ہوں کہ آپ بچہ کی اپنی اور قوم کی حالت پر ترس کھائیں اور قوم کی ہر زہ ؤں کو یوں پامال نہ ہونے دیں۔ ثمر کو پکنے سے پہلے ٹوٹ جانے سے یا سڑ جانے سے روکیں۔ اس کی حفاظت کریں۔ اور اس حفاظت کا انعام حاصل کریں۔

ڈاکٹر ہرمن این بنڈسن Dr. Herman N. Bundson اپنے رسالہ متعلقہ تربیت اطفال Growing child میں لکھتے ہیں:-

"وہ بچے جن کا خون سرخ ہے۔ جن کے اعضاء مضبوط ہیں۔ جن کا ہاضمہ درست ہے جنہیں نیند خوب آتی ہے۔ جن کے پٹھے ٹھیک طور پر اپنا کام کرتے ہیں۔ جو بیدار

چاہئے ہیں۔ جو قوت مدافعت رکھتے ہیں جن کے خیالات پاک ہیں۔ وہ مضبوط مرد اور مضبوط عورتیں بنتے ہیں۔ وہ تندرست ہوتے ہیں اور تندرستی کا دوسرا نام دولت ہے"

اپنے لئے بچوں کی اور بچوں کے لئے تندرستی اور صحت کی دولت حاصل کرنے کے لئے پہلے ہی روز سے اُن کا خیال رکھو۔ جو دوست اس وہم میں مبتلا ہیں کہ بچے خود بخود بڑے ہو کر مضبوط ہو جائیں گے وہ غلطی پر ہیں بچے کی پیدائش کے بعد پہلے بارہ ماہ کی حفاظت اُس کی زندگی کو یا تو بنا دیتی ہے یا بگاڑ دیتی ہے۔ پہلے سال کی غور و پرداخت اس کی تمام آئندہ زندگی کو متاثر کرتی ہے۔ کیونکہ بچہ شروع شروع میں بڑی تیزی سے بڑھتا ہے۔ بالغ ہونے کے بعد اُس کی ترقی رُک جاتی ہے اور کچھ دیر کے بعد اس کے نظام میں تنزل واقع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ بچہ کی اس ترقی کو بہتر بنانے کے لئے پہلے روز ہی اس کی غور و پرداخت کرنی چاہیئے۔ بچہ ایک ننھا سا پودا ہے۔ اگر اس کی صحیح طور پر حفاظت کرو گے۔ ٹھیک وقت پر پانی دو گے۔ اس کے ارد گرد گھاس پھوس نہ اُگنے دو گے۔ اُسے طوفان اور بارش سے بچاؤ گے تو وہ بڑھے گا۔ پھلے گا اور پھولے گا۔ اور جہاں خود پھل لائے گا وہاں آپ کی جھولی بھی میٹھے پھلوں سے بھر دیگا۔ لیکن اگر برعکس اس کے آپ اس کی طرف سے بے پرواہ رہیں گے تو وہ مُرجھا جائے گا۔ اور اُس کا ننھا سا وجود چند دن دنیا کی ہوا کھا کر صفحۂ ہستی سے میٹ جائے گا

آب وہوا کا بچے کی صحت پر اثر

چونکہ دنیا کے دیگر ممالک کے مقابلہ میں ہندوستان میں بچوں کی شرح اموات

بہت زیادہ ہے۔ اس لئے بعض لوگ اور خصوصاً یوروپین یہ یقین رکھتے ہیں کہ ہندوستان کی آب وہوا بچوں کی صحت کے لئے مہلک ہے۔ ان کا یہ یقین صحیح بھی ہے اور غلط بھی۔ صحیح اس لئے کہ بچوں کی اموات کو دیکھ کر غیر ممالک سے آنے والے اس کے سوا کوئی نتیجہ نہیں اخذ کر سکتے اور غلط اس لئے کہ ماہر ڈاکٹروں کی رائے کے مطابق بھی ہندوستان کی آب وہوا چھ سال تک تو یوروپین بچوں پر بھی کوئی اثر نہیں کر سکتی۔ میں اس میں ان الفاظ کا مزید اضافہ کر دیتا ہوں کہ عمر کے کسی حصے میں بھی ان پر کوئی برا اثر نہیں ہو سکتا۔ اموات عموماً بچوں کی غور و پرداخت کے انتظام میں نقائص کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ آب وہوا کی وجہ سے نہیں۔ جہاں کہیں بھی زیادہ اموات ہوتی ہیں وہاں کی آب وہوا یا کوئی ایسی بات اس کی موجب نہیں ہوتی جو انسان کے دائرہ اختیار سے باہر ہو۔ بلکہ اس کے ذمہ دار وہ اسباب ہوتے ہیں جو لوگوں کے اپنے پیدا کردہ ہوں۔

بچے کے جسم کی بناوٹ

یہاں مجھے بچے کے جسم کی بناوٹ کا بھی کچھ حال لکھ دینا ضروری معلوم ہوتا ہے تاکہ یہ امر آپ پر بخوبی طور پر واضح ہو جائے کہ ہندوستان کی آب وہوا کا بچوں کی صحت پر کتنا اثر پڑتا ہے اور مغربی ممالک سے آنے والے لوگوں کا یہ یقین کہاں تک صداقت پر مبنی ہے۔

بچہ کیسی ہی آب وہوا میں پیدا ہو اس کے جسم کے اکثر حصے بالغ کے جسم سے نرم و نازک ہوتے ہیں۔ اور اس کے جسم کے مقابلہ میں نسبتاً خون زیادہ موجود ہوتا ہے

بالغ انسان میں خون تمام جسم کا ۱/۲۰ حصہ ہوتا ہے۔ لیکن بچے میں ۱/۱۵۔ جسم کی کھال بے حد ملائم ہوتی ہے۔ اور خون کی حد درجہ باریک نالیاں جو جسم کے تمام حصے میں موجود ہوتی ہیں وہ عمر کے اس حصے میں حد درجہ سرگرمی سے کام کرتی ہیں۔ یہی بات غدودوں کی نسبت بھی کہی جاسکتی ہے۔ دماغ نسبتاً بڑا ہوتا ہے اور بالغ کے دماغ سے بہت کم ٹھوس ہوتا ہے مگر مکمل طور پر بن چکتا ہے اس لئے تمام کا تمام اعصابی نظام عمر کے باقی حصے کے مقابلہ میں بہت جلد اثر پذیر ہو جاتا ہے اور یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ اس عمر میں تمام جسمانی حرکات وغیرہ نظام عصبی کے ماتحت ہوتی ہیں۔ قوا زیادہ چست ہوتے ہیں۔ اگرچہ اُن میں نرمی بہت زیادہ موجود ہوتی ہے۔ اور نظام عصبی کی قوت احساس Susceptibility بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بارہا دیکھا گیا ہے کہ کسی بیماری کے ظاہراً طور پر جسم کے کسی بھی عضو پر اثر انداز ہونے سے پیشتر بچے کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ یہ معاملہ ہر سرد اور گرم ملک میں بعینہٖ اسی طرح ہے۔ ہندوستان کی آب و ہوا کوئی خصوصیت نہیں رکھتی۔ ہندوستان کے متعلق زیادہ تر تو یہی کہا جاتا ہے کہ اس کی آب و ہوا بہت گرم ہے۔ آؤ ہم لگے ہاتھوں بچے کی صحت پر گرم آب و ہوا کے اثرات کا مطالعہ بھی کر لیں۔

گرم آب و ہوا کا بچے کے نظام پر اثر

یہ بات مسلمہ ہے کہ بیرونی حرارت جتنی زیادہ ہوگی اتنا ہی نظام عصبی کا احساس کا جسم کے دوسرے اعضاء پر زیادہ اثر پڑے گا۔ بچہ کے نظام پر تو اس کا اثر بالغ سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ دانت نکالنے کے وقت بچہ کو دست لگ

جاتے ہیں۔ بخار چڑھ جاتا ہے۔ اور بعض دفعہ موت واقع ہوجاتی ہے۔ دانتوں کا دستوں کیساتھ کچھ تعلق نہیں اور نہ ہی یہہ لازمی ہے کہ دانت نکالتے وقت بچے کو دست ضرور لگ جائیں دانت نکالتے وقت بچے کو جو تکلیف اور بے چینی ہوتی ہے اس سے پیدا شدہ گرمی کا اثر دماغ پر پڑتا ہے اور دماغ کی معرفت دیگر عصبی نظام میں جو حدّت (گرمی) اور تزلزل واقع ہوتے ہیں اُن کا اثر اعضائے ہاضمہ کو بھی خراب کردیتا ہے جیسے کہ بالغوں کو غم کے صفرائی دست لگ جاتے ہیں ورنہ دانت اور آنت کا اس عمر میں کوئی تعلق نہیں۔ گرم آب وہوا کا دوسرا اثر یہہ ہوتا ہے کہ دَوران خون سُست ہوجاتا ہے۔ جس کے نتیجہ کے طور پر جگر تلی اور آنتوں میں انجماد خون ہوجاتا ہے چنانچہ خون کی کچھ تعداد جو اس طرح غلط طور پر اکٹھی ہوجاتی ہے جزو بدن نہیں بنتی اور نظام عصبی اور دَوران خون کے درمیان توازن میں نقص واقع ہوجاتا ہے۔ خون جسم کے نچلے حصّے میں متقابلتاً زیادہ مقدار میں حرکت کرتا ہے۔ اس سے جسم کے درمیانی حصّہ میں انجماد خون ہوکر قوت مدافعہ کی کمی کا باعث ہوتا ہے جس سے متعدی بیماریوں کے جراثیم حملہ کردیتے ہیں (یہہ مسئلہ بڑا دقیق ہے اسے حتی الوسع آسان کرنے کی کوشش کی گئی ہے)

اس کے علاوہ گرم ہوا میں یہ نقص ہے کہ وہاں مچھروں مکھیوں اور دوسرے کیڑوں کا خطرہ لگا رہتا ہے۔ اور اگرچہ اُن کے اثر کو زائل کیا جاسکتا ہے لیکن اُن کی موجودگی مستقل خطرہ کا باعث ہوجاتی ہے۔

لیکن اگر بہ نظر غائر دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ اوّل تو تمام ہندوستان میں ہمیشہ گرمی نہیں پڑتی نہ یہ ہے کہ محض گرمی میں ہی بچے زیادہ مرتے ہیں۔ ملیریا یا دوسرے بخار تمام ہندوستان میں ہمیشہ نہیں رہتے۔ بنگال یا ایک دو دوسرے صوبوں میں

یا اُن علاقوں میں جہاں زیادہ بارش ہوتی ہے۔ ان امراض کا خوف اور ان سے حفاظت کی ضرورت ہے۔ باقی ہندوستان میں چاروں موسم وقت پر آتے ہیں۔ مزید برآں گرم آب وہوا میں جو نقائص ہیں یہہ ایسے نہیں جن پر قابو نہ پایا جاسکے۔ ماہرین نے بارہا ہندوستان کی آب وہوا کا مشاہدہ کرنے کے بعد اعلان کیا ہے کہ ہندوستان میں بچّوں کی اموات کم ہونی چاہئیں کیونکہ اصولاً معتدل ممالک کے مقابلہ میں گرم منطقہ کے Equator &Tropics of Cancer and Capricorn. پر واقع ممالک میں تپ دق Tuberculoses کا کم احتمال ہے۔ بچوں کی بیماریاں مثلاً ٹائیفائڈ، انفلوئنزا، کالی کھانسی اور دوسری متعدی امراض بالکل نہیں ہوتیں۔ اور اگر ہوتی ہیں تو بہت دیر نہیں رہتیں۔ اور اموات کی تعداد پر بہت اثر نہیں ڈالتیں اور دوسرے ہندوستان کے مختلف شہروں میں جو پہاڑوں یا سطح سمندر پر واقع ہیں۔ وقت پر سرد یا معتدل آب وہوا میسر ہے۔ یہہ بات کہ ایسے دیگر ممالک میں پیدا ہونے والے امریکن یا یوروپین بچے بہت تعداد میں نہیں مرتے۔ یہہ ظاہر کرتی ہے کہ وہاں بچّوں کی طرف اتنی بے پرواہی روا نہیں رکھی جاتی جتنی کہ ہندوستان میں رکھی جاتی ہے

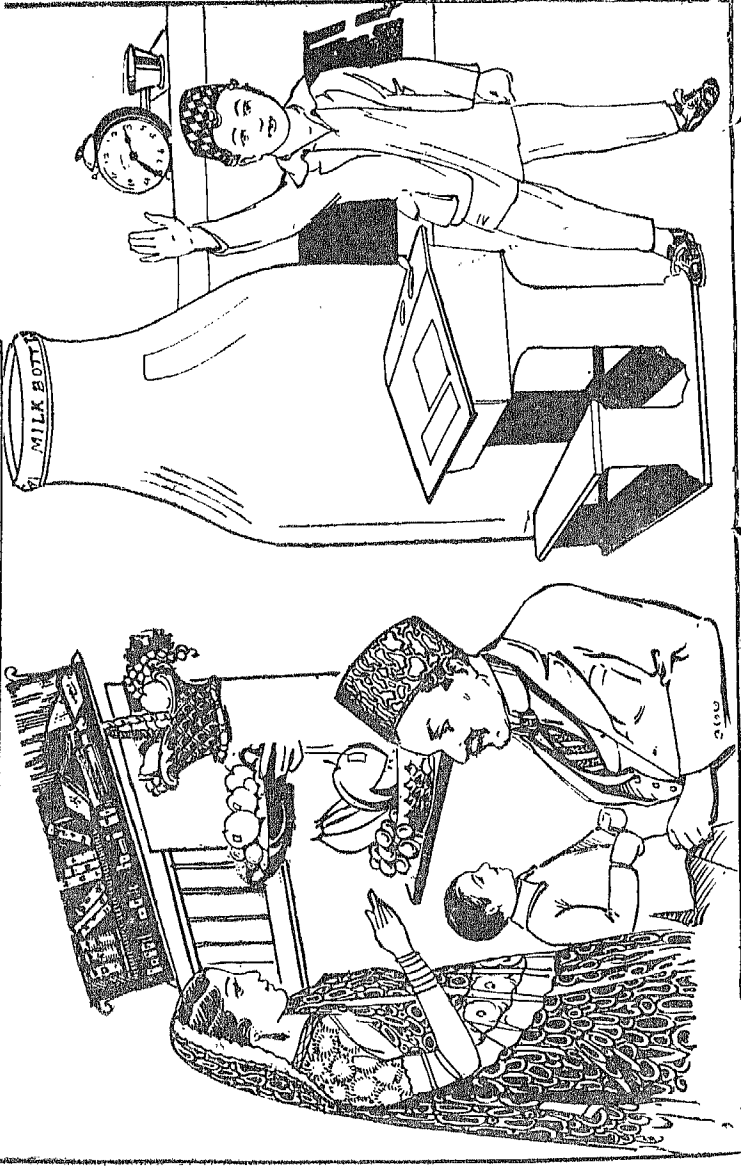
ایک دوسری بات بھی ہے جو یوروپینوں کے اس یقین کو غلط ثابت کرتی ہے وہ یہہ کہ ہندوستان کی آبادی کا ۷۵ فی صدی حصہ دیہات میں بود و باش رکھتا ہے جہاں کی آب وہوا شہروں کی نسبت بدرجہا پاک وصاف و زندگی بخش ہوتی ہے۔ ہاں البتہ بڑے بڑے شہروں میں غلاظت، گرد وغبار، تنگ وتاریک کمروں میں رہائش کارخانوں کے زہریلے دھوئیں اور گنجان آبادی کا بچوں کی صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ لیکن چونکہ ہندوستان کی آبادی کا صرف ۲۵ فی صدی حصہ شہروں میں بستا ہے اس لئے یہہ نہیں کہا جاسکتا کہ

ہندوستان میں بچوں کی اموات کی سب سے بڑی وجہ آب و ہوا کی خرابی ہے۔ بلکہ اموات کی اس بڑھتی ہوئی شرح کا سبب والدین کی بدعادتیں۔ زچہ خانہ کی بدانتظامی۔ توہم پرستی۔ لاعلمی اور بچوں کی صحت کی طرف سے بے پرواہی ہے۔ یہی بڑی وجوہ ہیں جنہیں مختلف اسباب میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ یوروپ میں بچے کی پرورش و تربیت کے اتنے اعلیٰ انتظامات ہیں اور اتنی احتیاطیں برتی جاتی ہیں کہ اگر بھول چوک سے کوئی بداحتیاطی ہو بھی جائے تو اُس کا اثر بچہ کی صحت پر زیادہ نہیں پڑتا۔ لیکن اتنی بے احتیاطی سے ہندوستان میں بچے کی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ عام ہندوستانی زچہ خانہ کا نقشہ نہایت مکروہ اور گھناؤنا ہوتا ہے۔ اور توہم پرستی اور لاعلمی کے باعث ہندوستانی زچہ کو جن مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہ ناقابل بیان ہیں اور یہی وجہ ہے کہ زچہ مختلف بیماریوں میں مبتلا ہوجاتی ہے۔ جن کا ذکر آگے کیا جائے گا وہ بارہا زچہ خانہ سے باہر زندہ نہیں نکلتی۔ اور بچہ کو کھلانے پلانے کی حسرت دل میں لئے چل دیتی ہے +

انگریزی میں بہت سی ایسی کتابیں موجود ہیں جن میں بچہ اور زچہ کی حفاظت کے موضوع پر زبردست بحث کی گئی ہے۔ لیکن بدقسمتی سے ہندوستان میں کوئی ایسی ٹھوس کتاب موجود نہیں جو عام ہاتھوں میں پہونچ سکے اور جس سے آبادی کی اکثریت استفادہ کرسکے۔ مجھے ماؤں اور بچوں کی خوفناک بیماریوں اور اُن کی بے وقت موت نے یہہ کتاب لکھنے پر مجبور کیا ہے۔ جب بھی میرے سامنے ایسے مریض آتے ہیں میرے دل میں اُن کو دیکھ کر ٹیس سی اٹھتی ہے۔ لاعلمی کے باعث ہندوستان کے یہ چراغ جلنے سے پیشتر بجھ جاتے ہیں اور ہندوستان کی لاتعداد دیویاں اس قربانگاہ پر قربان ہوجاتی ہیں۔ میں نے اس کتاب میں اس موضوع پر بالتفصیل روشنی

ڈالنے کی کوشش کی ہے۔ دُودھ پیتے بچے کیوں مرتے ہیں؟ عجیب الخلقت۔ گنگے۔ لنگڑے بہرے وغیرہ بچے کیوں پیدا ہوتے ہیں؟ بچوں کی کمزوری اور علالت کی وجہ کیا ہے؟ حاملہ ماں کو کیا دقتیں پیش آتی ہیں؟ زچہ خانہ کا انتظام کیسا ہونا چاہیئے؟ بچوں کی تعلیم و تربیت کس طرح ہو؟ انہیں تندرست و توانا بنانے کے لئے والدین کو کیا کرنا چاہیئے۔ تندرست بچے پیدا کرنے کے لئے والدین کیا احتیاطیں ملحوظ رکھیں؟ بچے کون سی ورزش کریں۔ کون سی بیماریاں بچوں کی ہلاکت کا موجب ہوتی ہیں اور اُن کا علاج کیا ہے؟ غرض بچے کے ماں کے پیٹ میں آنے سے چار برس کی عمر کا ہو جانے تک تمام موضوعوں پر روشنی ڈالی ہے امید ہے کہ پبلک میری اس کوشش کو بہ نظرِ قدر دیکھے گی۔ اور جس طرح ہدایت نامہ خاوند۔ ہدایت نامہ بیوی مقبولیت کی سند حاصل کر کے عوام کی خدمت کر رہے ہیں۔ یہ کتاب بھی زچہ۔ بچہ اور قوم کی خدمت کرے گی ؀

شملہ ۔۔۔۔ ۲۰ جون ۱۹۳۳ء کویراج ہرنام داس

سمجھدار والدین کے لائق اور تندرست بچے
MILK BOTT

دوسری فصل

والدین کی بدعنوانیاں

اس سے پیشتر کہ میں دودھ پیتے بچوں کی بیماری اور علالت کے اسباب بیان کروں جو پیدائش کے بعد پیدا ہو جاتے ہیں میں یہ بتا دینا چاہتا ہوں کہ بعض بچے ایسے حالات میں پیدا ہوتے ہیں کہ دنیا کی ہوا کھانے سے پیشتر ہی دنیا سے چلے جانا اُن کی قسمت میں لکھا ہوتا ہے۔ روزانہ دیکھنے میں آتا ہے کہ صدہا بچے پیدا ہوتے ہی مرجاتے ہیں۔ صدہا وقت سے پیشتر پیدا ہو جاتے ہیں۔ صدہا مکمل نہیں ہوتے۔ یعنی اُن کا کوئی نہ کوئی عضو ناکارہ ہوتا ہے۔ آخر اُن کی پیدائش کے لئے بھی کوئی ذمہ دار ہے ممکن ہے بعض آدمی اسے قدرت کا کرشمہ بتائیں۔ بعض اسے قدرت کے ظلم کا نمونہ تصور کریں لیکن میں پہلے بیان کر چکا ہوں کہ قدرت ظالم نہیں ہے۔ وہ منصف ہے اور گناہگاروں کو ایک عادل منصف کی طرح حالات کے مطابق نرم یا سخت سزائیں دیتی ہے۔ اس پر بچوں کی پیدائش، اُن کی اموات اور اُن کے نامکمل پیدا ہونے کی ذمہ داری عائد نہیں کی جا سکتی۔ اس کی ذمہ داری بلاواسطہ طور پر والدین پر عائد ہوتی ہے۔ اور ان کا گناہ اُن کے آگے آتا ہے۔ قدرت صرف اس گناہ کی سزا دینے والی ہے۔

بارہا دیکھا جاتا ہے کہ بڑے بڑے متمول خاندانوں کے بچے یا اُن خاندانوں

کے نور نظر جنھوں نے کسی زمانے میں اچھے دن دیکھے ہوں بڑے ہوکر پاگل خانوں یا جیلوں میں مرتے ہیں یا دنیا کی ہوا کھاتے ہی راہئے ملک عدم ہو جاتے ہیں یا لولے۔ لنگڑے۔ گونگے۔ بہرے پیدا ہوتے ہیں اور لوگ قدرت کو ظالم کے لئے کوستے ہیں۔ جب کسی کے بچے زندہ نہیں رہتے اور ضائع ہو جاتے ہیں بعض کرکے تنگ آجاتا ہے تو کبھی حمل قرار پاکر ایسا بچہ پیدا ہوتا ہے جس کی ٹانگیں خم کھائی ہوئی ہوتی ہیں۔ قوت گویائی اور سامعہ بالکل مفقود ہوتی ہیں اس وقت بدبخت انسان منہ کھی کہتا ہے اور قدرت اور پرماتما کو ہزار ہا صلواتیں سناتا ہے۔ انہیں بے رحم۔ ظالم اور بے انصاف کے ناموں سے پکارتا ہے لیکن وہ ذرا نہیں سوچتا کہ پرماتما ظالم نہیں وہ خود ظالم ہے۔ اگر انصاف کی کرسی پر بیٹھنے والا جج پانی کا پانی اور دودھ کا دودھ کر دینے پر یا مجرم کو جرم کی سزا دینے پر بے رحم اور ظالم کے نام سے پکارا جاسکتا ہے تو آپ کی مرضی ہے کہ پرماتما کو اسی نام سے یاد کیجئے۔ لیکن میں بتائے دیتا ہوں کہ وہ ظالم نہیں۔ انسان خود ظالم ہے اسے اپنے ظلم کی سزا ملتی ہے۔ ہاں سزا دینے والا ہاتھ انسانی ہاتھ سے سخت ہے۔ قدرت صرف ہمیں ہی سزا نہیں دیتی بلکہ ہماری نسلوں کو بھی سزا دیتی ہے۔ تاکہ ہمارا انجام دیکھنے والے عبرت پکڑیں۔ جس طرح باپ ایک بچے کو سزا دیکر دوسرے کو تنبیہہ کرتا ہے۔ اسی طرح پرماتما بھی ایک کو سزا دے کر دوسروں کو عبرت پکڑنے کا اشارہ کرتا ہے۔

جو والدین اپنی زندگی میں شراب کا استعمال کرتے ہیں۔ حد سے زیادہ گوشت کھاتے ہیں شہوت پرستی کے زیر اثر اندھے ہو جاتے ہیں۔ سگرٹ اور سگاروں کو حرز جاں بنائے رکھتے ہیں۔ بچپن میں بچوں کی شادی کر دیتے ہیں۔

تماش بینی میں اپنی صحت اور طاقت ضائع کرتے ہیں۔ وہ صرف خود ہی تباہ نہیں ہوتے بلکہ اولاد کو بھی تباہ کر دیتے ہیں۔ خود ہی اپنی عمر کو کم نہیں کرتے۔ بچوں کی عمر بھی کم کر دیتے ہیں۔ خود ہی نہیں ڈوبتے بلکہ آئندہ نسلوں کو بھی لے ڈوبتے ہیں۔ ان میں سے ایک ایک بات ایک ایک جرم کے مترادف ہے اور جب اُن گناہوں کا نتیجہ ہمارے سامنے آتا ہے۔ ہمارے بچے مرتے ہیں۔ ہمارے گھر تباہ ہوتے ہیں۔ اور ہمارے چراغ بجھ جاتے ہیں تو ہم روتے ہیں اور آنسو بہاتے ہیں۔

شراب نوشی

شراب نوشی کا انسان کی نسل پر کتنا مہلک اثر پڑتا ہے۔ اگر اسے بنظر غائر دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ جو لوگ گھڑی بھر کے سرور کے لئے اس پانی کو آب حیات سمجھ کر پی لیتے ہیں اُن کے اور اُن کی اولاد کے حق میں یہی زہر ہلاہل ثابت ہوتا ہے۔ یہ ایک ناقابل تردید امر ہے کہ شراب اور دوسری منشیات انسان کی زندگی کے لئے حد درجہ مہلک اور مضر ہیں۔ ایسے اشخاص کی کمی نہیں جن کے لئے ان کی تھوڑی سی مقدار بھی قاتل ثابت ہو سکتی ہے۔

سب سے پہلا عضو جس پر شراب اپنا اثر کرتی ہے جگر ہے جس میں یہ انتڑیوں میں سے ہو کر پہونچتی ہے۔ دوسرے فرائض کے علاوہ جگر کا یہ فرض بھی ہے کہ وہ ہمیں اس زہر سے جو خوراک کے ساتھ ہمارے جسم میں آتا ہے نجات دلائے یعنی جگر قوتِ مدافعہ کا ایک زبردست قلعہ ہے۔ جب کسی قسم کا زہریلا مادہ ہمارے جسم میں داخل ہوتا ہے تو جگر کے رگ و ریشے حرکت میں آتے ہیں اور اس زہر پر حاوی ہو جاتے ہیں۔ یہی

وجہ یہ ہے کہ معمولی باپ پرہیزیوں کا خمیازہ اُٹھانے سے ہم بارہا بچے رہتے ہیں۔ شراب میں بھی ایک قسم کا زہر ہے جو ہمارے دل دماغ۔ جگر وغیرہ کے افعال میں خلل ڈالتا ہے۔ تھوڑی مقدار میں یہہ زہر جسم میں داخل ہو تو تھوڑی دیر میں اور تھوڑی کوشش سے جگر اسے تحلیل کر دیتا ہے۔ لیکن اس کے زیادہ مقدار میں اور بار بار پیئے جانے پر مدافعت کی کوشش میں جگر کے رگ و ریشے غیر معمولی حرکت کرتے ہیں جس سے ان میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ اور اگر انسان کثرت سے شراب نوشی کرتا ہے تو آخر یہ اہم عضو بالکل معطل ہو کر رہ جاتا ہے۔ متورم۔ زخمی۔ بے حس اور ناکارہ۔

سب سے زیادہ قابل غور بات یہہ ہے کہ شراب اُن اہم اور نازک غدودوں پر زہریلا اثر رکھتی ہے۔ جن پر جسمانی اور دماغی تمام کاروبار کا انحصار ہے۔ مختلف مریضوں کا معائنہ کرنے کے بعد معلوم ہوا ہے کہ کثرت شراب نوشی سے Thyroid Glands (غدودِ حیات) کے کام میں رخنہ پڑ جاتا ہے اور اگر نشہ عمل کی صورت اختیار کر جائے یا بار بار اس کا استعمال کیا جائے تو اس عضو پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے جس کا نتیجہ دماغی امراض اور آخر پاگل پن کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ چونکہ یہ عضو ان تمام اعضا میں اہم ہے جو منشیات اور دوسری متعدی بیماریوں کے جراثیم کے اثر کو زائل کرنے میں مدد و معاون ہوتے ہیں اور قوت مدافعہ کے مرکز ہیں نیز دماغی اور جسمانی مشینوں کے چلانے میں جن کا بہت بڑا ہاتھ ہے۔ اس لئے کثرت شراب نوشی کی وجہ سے یہہ ناکارہ ہو کر رہ جاتا ہے۔ اسی لئے شراب نوش کی قوت مدافعہ کم ہو کر بالکل مفقود ہو جاتی ہے اور شراب خور اس غدود کے ناکارہ ہو جانے کی وجہ سے متعدی امراض کا جلد شکار ہو جاتا ہے۔

کثرت شراب نوشی سے بعض دفعہ پھیپھڑوں کا سوج جانا بھی تشویش کا باعث ہو جاتا ہے۔ اور بارہا اس کے چند ہی روز بعد موت واقع ہو جاتی ہے ؎

شراب نوش کا دل قدرتی طور پر کمزور ہوتا ہے کیونکہ شراب نوشی کی کثرت اس کے اعضا میں کام کرنے کی طاقت کو کم کر دیتی ہے۔ اس کے دل کی حرکت کبھی نہایت تیز ہو جاتی ہے اور کبھی بالکل سست چنانچہ کبھی وہ اچانک ہی حرکت قلب کے بند ہو جانے (Heart Failure) سے مر جاتا ہے ؎

خون کی رگوں پر بھی شراب اتنا ہی بُرا اثر کرتی ہے۔ جتنا دوسرے اعضا پر۔ عام طور پر نوجوان شراب نوش میں بھی Arteriosclerosis. (شریانوں کا سخت ہو جانا) پایا جاتا ہے۔ ان کے گردوں کی حالت بھی خراب ہو چکی ہوتی ہے کیونکہ شراب گردوں کے نرم و نازک ریشوں پر بہت بُرا اثر کرتی ہے۔ درد گردہ اور گردوں کی سوزش اس کا لازمی نتیجہ ہیں جس سے گردوں کا وہ فعل جو قدرت نے ان کے سپرد کیا ہے مسدود ہو جاتا ہے۔

اندریں حالات ناظرین خود اس بات کا اندازہ لگا لیں کہ شراب اس عضو کو کس قدر نقصان پہونچاتی ہے جو ہماری زندگی کے لئے بے حد ضروری ہے ؎

سب سے زیادہ رنجدہ بات یہ ہے کہ شراب سے نہ صرف شراب خور ہی تباہ ہوتے ہیں بلکہ ان کی معصوم اور بے گناہ اولاد کو اپنے والدین کے جرائم کی پاداش میں ہی سزا بھگتنی پڑتی ہے اور عموماً وہ قبل از وقت موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ شراب اُس کرم منی Spermatozoa کو بھی تباہ کر دیتی ہے یا اس میں نقص پیدا کر دیتی ہے جس پر استقرار حمل کا دار و مدار ہوتا ہے۔ کئی بار جماع کے

دوران میں مرد شراب سے چور ہوتا ہے جس سے اُس وقت خارج ہونے والے کرم منی
خاص طور پر متاثر ہوتے ہیں اور ایسی منی سے پیدا ہونے والا بچہ اپنے والدین کی اس
غلطی اور کج فہمی کا خمیازہ اٹھاتا ہے۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ شراب نوشوں کے بچے زیادہ تندرست و توانا نہیں ہوتے
وہ قوت مدافعہ سے بالکل محروم ہوتے ہیں۔ اور تپ دق Tuber-
culoses کے جراثیم اُن پر بہت جلد اثر کرتے ہیں۔ دق کے جراثیم
جیسا کہ عام لوگ جانتے ہیں آئندہ نسلوں میں منتقل ہو جاتے ہیں اور یہہ جان لیوا بیماری
تمام کے تمام کنبہ کو تباہ کر دیتی ہے۔ شراب کا Thyroid Glands
([illegible]) یا (غدود حیات) پر جو اثر ہوتا ہے۔ وہ بھی بچوں میں منتقل ہو جاتا
ہے اور یہہ غدود جس پر کہ ہڈیوں کی نشو و نما کا بھی انحصار ہے بالکل کمزور ہو جاتے ہیں
یہی وجہ ہے کہ شراب خوروں کے بچوں میں تندرستی و توانائی برائے نام ہوتی ہے۔ اُن
کے جسم پر گوشت اور پوست تو آپ کئی بار دیکھتے ہوں گے مگر اُن کی ہڈیاں اور اُن کے
اعضائے رئیسہ نہایت کمزور ہوتے ہیں۔

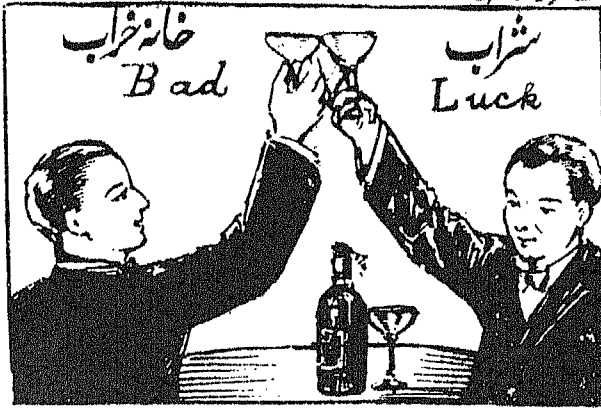
یہہ بات قابل ذکر ہے کہ نشہ کی حالت میں جن بچوں کا حمل ٹھہرتا ہے وہ ڈرپوک
اور بزدل ہوتے ہیں اور اعصابی بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ اُن میں اعضا کا کانپنا
رعشہ اور اسی قسم کی دوسری امراض پائی جاتی ہیں۔ یہی بچے بعد میں بڑے ہو کر
ضعف عصبی۔ اختناق الرحم باؤگولہ اور مرگی جیسی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور یہ
نقائص شراب خوروں کے بچوں تک ہی محدود نہیں رہتے بلکہ آئندہ نسلوں تک چلے
جاتے ہیں۔

افسوسناک امر یہہ ہے کہ شراب نوشوں کے بچوں کا قدرتی رجحان بھی بچپن سے شراب نوشی کی طرف ہوتا ہے۔ یہہ بات نہیں کہ شراب کا ذائقہ انہیں پسند آتا ہے یا اُس کی خوشبو پرکشش ہوتی ہے بلکہ حقیقت یہہ ہے کہ دماغی طور پر وہ دیوالیہ ہوتے ہیں اور اس کمزوری کو دور کرنے، اپنے میں ایک مصنوعی جوش پیدا کرنے اور اپنے آپ کو خوش رکھنے کے لئے شراب کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ ایک دفعہ جب کاک اڑتا ہے پھر صراحی اور شیشہ جان کے ساتھ جاتے ہیں اور پھر جیسا کہ ایک شراب نوش نے وصیت کی تھی کہ میری قبر پر ایک صراحی اور جام شراب رکھدیا جائے قبر تک بھی پیچھا نہیں چھوڑتے۔

جس طرح آتشک کا مرض پُشت در پُشت چلا جاتا ہے اسی طرح سے شراب سے پیدا ہونے والی بیماریاں والدین سے اولاد میں اور اولاد سے آئندہ نسلوں میں منتقل ہو جاتی ہیں۔ اور اگر یہہ کہا جائے تو غلط نہیں کہ شراب کا پینا آتشک کا مول لینا ہے کیونکہ بارہا یہہ آتشک کے لئے میدان پیدا کرتی ہے۔ لہذا میں والدین سے اپیل کروں گا کہ وہ اس ارغوانی قاتلہ سے بچیں اور آئندہ نسلوں کو بچائیں۔

بعض آدمی سوال کریں گے کہ آخر شراب آتشک کے لئے میدان کیسے پیدا کرتی ہے۔ بعض شراب نوشوں کو آتشک کی وجہ شراب نوشی بتائی گئی تو انھوں نے حیرت ظاہر کرتے ہوئے بتایا کہ انھوں نے کبھی تماش بینی نہیں کی۔ بازارِ حُسن میں قدم تک بھی نہیں رکھا۔ پھر انہیں آتشک کی بیماری کیسے ہوئی۔

دوستو! آتشک ایسا نامراد مرض ہے کہ اس کا مریض اپنے دوستوں اور اپنے ساتھ کھانے پینے والوں کو اپنے ساتھ لے مرتا ہے۔ شراب نوشوں کے حلقۂ احباب میں اکثر ایسے اصحاب ہوتے ہیں جنہیں شراب کے ساتھ دوسرے عیب بھی

ہوتے ہیں اور کئی کو آتشک کا مرض بھی ہوتا ہے لیکن وہ پوشیدہ رکھتے ہیں۔ اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ اپنے ساتھ اٹھنے بیٹھنے والے ہم پیالہ و ہم نوالہ دوستوں کو بھی اس مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ مریضِ آتشک کے بستر پر سونا۔ اس کے کپڑے زیب تن کرنا بھی آتشک مہیٹر لینے کے مترادف ہے۔

افیم گانجہ۔ بھانگ چرس کا استعمال

ان کے متعلق زیادہ تحریر کرنے کی ضرورت نہیں سمجھتا کہ تعلیم یافتہ طبقہ ان سے قطع تعلق کرتا جاتا ہے جو تا حال بدقسمتی کا شکار ہیں انہیں معلوم ہونا چاہیئے کہ ان منشیات کے استعمال کرنے والوں کی اولاد فاتر العقل۔ کاہل الوجود۔ کمزور کم ہمت۔ کم حوصلہ اور زیادہ سونے والی ہوتی ہے قبض۔ بواسیر۔ گرمی خشکی ہنیجیر۔ پاگل پن۔ دل کی دھڑکن دردِ سر وغیرہ امراض میں مبتلا ہوتی ہے اور عموماً کم عمر ہوتی ہے ۰

....~~~~~~....

تمباکو نوشی

شراب کے بعد انسان کی نسل کو تباہ کرنے میں حصّہ لینے والی چیزوں میں تمباکو کو دوسرا نمبر حاصل ہے۔ اور بعض کا تو یہہ خیال ہے کہ اگر انسان کی نسل کو تباہ کرنے کے مقابلہ میں حصّہ لینے والی اشیاء کو انعام دیا جائے تو تمباکو شراب پر بھی بازی لے جائے آجکل سگرٹ نوشی کا دور دورہ ہے۔ بڑوں کی بات تو رہنے دیجئے۔ دس دس سال کے بچّے منھ میں سگرٹ دبائے پھرتے ہیں اور پھر اس لعنت کو گلے لگائے رکھنے کے لئے اُن کے پاس طرح طرح کے بہانے گھڑے رکھے ہیں۔ اگر پوچھو بھئی سگرٹ کیوں پیتے ہو اس میں کیا لطف ہے تو

؎ ارے کم بخت تو نے پی ہی نہیں

کہہ کر ایک لمبا کش لگائیں گے۔ اور لمبے لمبے ڈگ بھرتے ہوئے آپ کے سامنے سے گزر جائیں گے۔ دوستوں سے پوچھئے کسی کو سگرٹ نہ پینے سے روٹی ہضم نہیں ہوتی۔ کسی کو سگرٹ کے بغیر قبض ہو جاتی ہے۔ کوئی اس کی عدم موجودگی میں دقیق معاملات پر غور نہیں کرسکتا اور پھر اگر ان سے مزید تحقیقات کی جائے تو بے پروائی سے تسلیم کریں گے کہ یہہ سب کمزوریاں سگرٹ نوشی کے بعد ہی لاحق ہوئی ہیں۔ پہلے انہیں قبض کی شکایت بھی نہ تھی۔ روٹی بھی ہضم ہو جاتی تھی اور وہ غور و خوض بھی کرسکتے تھے۔

بچوں پر سگرٹ یا شراب کا کیا اثر پڑتا ہے۔ اسے سردست زیر بحث نہ لاتے ہوئے میں یہہ بتا دینا چاہتا ہوں کہ والدین کے زبردست تمباکو نوش ہونے کا ان کی اولاد پر کتنا بُرا اثر پڑتا ہے۔ بعض حالتوں میں تمباکو نوشی کا بُرا اثر انسان کی صحت پر اور کمزور اور بیمار

بچوں کی صورت میں اس کی اولاد پر پڑتا ہے۔ لیکن وہ اسے معمولی بات سمجھ کر یا اس میں قدرت کا ہاتھ ہے یہ خیال کر کے خاموش ہو رہتا ہے۔ وہ نہیں جانتا کہ یہہ اس تمباکو کا زہریلا اثر ہے جو وہ روز استعمال کرتا ہے۔ میں بلا خوف تردید کہہ سکتا ہوں کہ جہاں تمباکو نوشی کچھ اشخاص کو ضرر نہیں پہنچاتی وہاں ایسے اشخاص کی بھی کمی نہیں جو تھوڑی مقدار میں تمباکو نوشی کرتے ہوئے بھی روگ مول لے لیتے ہیں اور جن کی زندگیاں شب و روز کی سیگرٹ نوشی یا تمباکو نوشی سے خطرہ میں پڑ جاتی ہیں لیکن تمباکو نوش اس وقت چونکتا ہے جب موٹی موٹی رگوں کی شکل میں ظاہر ہونے والی [1] Arteriosclerosis. جیسی مہلک بیماری کے جراثیم اس کے جسم میں پیدا ہو جاتے ہیں ؛

خون کی رگوں پر تمباکو کا اثر حد درجہ مضرت رساں ہے اور بعض ماہرین کا تو خیال ہے کہ آتشک کو چھوڑ کر تمباکو شراب سے بھی زیادہ مہلک ہے۔ یہہ خون اور خون کے بہانے والی رگوں اور شریانوں کے امراض کا باعث ہوتا ہے۔ اس بیماری کی سب سے خطرناک قسم وہ ہے جس میں وہ شریانیں متاثر ہوتی ہیں جو دل کو خون پہونچاتی ہیں۔ یہہ شریانیں تمباکو کے جوہر نکوٹین (Nicotine) کے اثر سے سخت ہو جاتی ہیں۔ اور بے وقت موت کا سبب بنتی ہیں۔ جو زبردست تمباکو نوشوں میں عام واقع ہوتی ہے۔ اور اگر ان تمباکو نوشوں کو پیشتر آتشک کا عارضہ لاحق رہا ہو یا ان میں بیماری کے جراثیم والدین سے منتقل ہوئے ہوں تو اس مرض کا شدید حملہ ہوتا ہے۔

(نوٹ) صفحہ ۳۳۔ اور ۳۷ پر مرض کا نام آچکا ہے۔ یہ مرض آتشک، شراب نوشی اور تمباکو نوشی سے عموماً ہو جاتا ہے۔ اس میں خون کو بہانے والی شریانیں سخت ہو جاتی ہیں۔ دل کا فعل بے قاعدہ ہو جاتا ہے اور بعض اوقات دل کا فعل معطل بھی ہو جاتا ہے ؛ ؛ ؛ ؛

تمباکو نوشی سے عصبی نظام Nervous System میں خطرناک صورتیں رونما ہو سکتی ہیں جو اُن کے دماغ کو بھی کسی وقت خراب کر سکتی ہیں اور یہ حالات انہیں فالج۔ لقوہ۔ رعشہ۔ گٹھیا اور اسی قسم کی بیماریوں میں مبتلا کر سکتے ہیں۔

بیجہ تمباکو نوشی سے خون کی رگوں پر ہی نہیں بلکہ دل پر بھی برا اثر پڑتا ہے اور اگر برسوں تک تمباکو نوشی کی جائے تو دل کے کام میں نقص پڑنا یقینی ہے۔

اگرچہ تمباکو نوشی پر کچھ لکھنے سے میرا مطلب صرف یہہ ظاہر کرنا ہے کہ والدین کی اُن عادتوں کا ان کی اولاد پر کیا اثر پڑتا ہے لیکن مندرجہ بالا سطور لکھنے سے جہاں میں انہیں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ اس سے ایسی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں جو والدین کے لئے بے حد تکلیف کا باعث ہوتی ہیں اور اُن کی اولاد پر بھی بعد ازاں بُرا اثر ڈالتی ہیں میں ان دوستوں اور عزیزوں کو بھی تنبیہہ کر دینا چاہتا ہوں جنہوں نے ابھی ابھی اس قاتل سے دوستی گانٹھی ہے یا جنہیں سیگرٹ نوشی شروع کئے بہت عرصہ نہیں گزرا مشورہ اور نصیحت اُس وقت ہی کارگر ہو سکتی ہے جب ایک اچھا بھلا شخص بیماری کو دعوت دے رہا ہو جب بیماری اس کی مہمان بن جائے تو اس کے نکلنے میں کوتاہی نہیں کرنی چاہیئے اگر شروع شروع میں اس نے مشورہ مان لیا تو روگ خطرناک صورت اختیار کرنے نہیں پاتا لیکن جب ایک دفعہ خطرناک صورت اختیار کر جاتا ہے تو پھر نکلنے مشکل سے ہی نکلتا ہے سیگرٹ نوشی سے آتشک۔ رگوں کا سخت ہو جانا۔ منی اور خون کی خرابی۔ کھانسی۔ نزلہ زکام اور دوسری بیماریوں کے ساتھ گلے کی مستقل سوزش چھاتی کی خرخراہٹ۔ دمہ Asthma Apoplexy اور دردِ دل Cardiac Oppressio دل کی دھڑکن Palpitation جیسی نامرد

بیماریاں لگ جاتی ہیں جو سگرٹ نوشوں کے لئے موت کا پیغام ہیں۔

جہاں تک میرے تجربہ کا تعلق ہے مجھے معلوم ہوا ہے کہ جہاں بہت زیادہ دماغی کام کے ساتھ بے اعتدالی سے تمباکو نوشی کی جاتی ہے وہاں دماغ کی نسوں کے سخت ہو جانے کا خطرہ ہے۔ اس کے ساتھ ہی انہیں سکتہ Apoplexy کے دورہ پڑنے کا بھی احتمال ہے خصوصاً اس وقت جبکہ زندگی بے قاعدہ ہو اور قبض کی شکایت رہتی ہو۔

انہی وجوہ سے تمباکو یا سگرٹ پینے والے جو دماغی کام زیادہ کرتے ہیں بے خوابی۔ دوران سر Dizziness سر درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں

علی الصبح کہ مردان بکاروبار روند
بلاکشانِ تمباکو بسوئے نار روند

فالج اور رعشہ وغیرہ بیماریوں میں مبتلا مریضوں کا معائنہ کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ ان میں سے زیادہ تر زبردست تمباکو نوش ہوتے ہیں اور اُن کے جسم میں خاصی مقدار میں نکوٹین موجود ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں بے حد تمباکو نوشی جیسا کہ میں پہلے کہہ چکا ہوں جلد کو جلا دیتی ہے۔ تمباکو کتنا بڑا زہر ہے۔ اس کا جسم پر کتنا مضر اثر پڑتا ہے۔ اس کا اندازہ اس امر سے ہو سکتا ہے کہ اگر حقہ کی نے کا میل جو خالص نکوٹین ہوتی ہے دُور تی کسی کو دے دی جائے تو فوراً اس کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

لہٰذا والدین کے لئے تمباکو پینا نہ صرف اس لئے قابلِ مذمت ہے کہ اس سے جو بیماریاں ہوتی ہیں وہ پُشت ہا پُشت چلی جاتی ہیں بلکہ اس لئے بھی کہ انہیں تمباکو پیتے دیکھ کر بچوں کا رجحان بھی سیگرٹ یا تمباکو پینے کی طرف ہو جاتا ہے۔ میں نے نو۔ نو۔ دس۔ دس سال کے بچے سیگرٹ پیتے دیکھے ہیں۔ اور میرے دوست اس بات کا بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ اُن لڑکوں کے لئے جن میں والدین کی تمباکو نوشی کی وجہ سے بیماریوں کے جراثیم پیشتر ہی موجود ہوتے ہیں تمباکو نوشی کس قدر مہلک ہے۔

ایسا دیکھا گیا ہے کہ باپ شراب پیتا ہے اور اولاد شراب نہیں پیتی لیکن ایسا بہت کم دیکھا گیا ہے کہ باپ سیگرٹ پیتا ہو اور اولاد اس سے احتراز کرے اور اس "نعمت" سے محروم رہے۔ شراب کے بہت سے نقائص ایسے بھی ہیں جو ظاہرا طور پر نظر آتے ہیں اور بچے سمجھتے ہیں کہ یہ شراب سے ہی پیدا ہوئے ہیں اور والدین کی زبوں حالت کو دیکھ کر عبرت پکڑتے ہیں لیکن بدقسمتی سے تمباکو نوشی اندر ہی اندر جسم کو کھوکھلا کر دیتی ہے اور بچے ان نقائص کو نہ دیکھ کر اور اُن سے پیدا ہونے والی بیماریوں کو کسی دوسری وجہ سے پیدا ہونے والی سمجھ کر والدین اور دوستوں کی دیکھا دیکھی اس لعنت کو اپنا لیتے ہیں۔ اگر والدین سیگرٹ کا استعمال

نہ کرتے ہوں تو بچوں پر کچھ نہ کچھ پابندی رہتی ہے اور اگر وہ پیتے بھی ہیں تو چھپ کر پیتے ہیں لیکن جب والدین اُن کے ہاتھوں سیگرٹ منگواتے ہیں چلم بھرواتے ہیں اور لمبے لمبے کش لگاتے ہیں تو بچوں کے منہ میں بھی پانی بھر آتا ہے اور کچھ تعجب نہیں اگر وہ بازار سے سیگرٹ لے کر پوشیدہ طور پر پینے لگ جائیں آخرکار یہہ شرم بھی دُور ہو جاتی ہے اور پھر باپ اور بیٹے مل کر سیگرٹ کے کش لگاتے ہیں اور کمرے کی ہوا کو کڑوے اور بدبودار دھوئیں سے گندہ کر دیتے ہیں ؀

اس دھوئیں سے کس قدر بیماریاں پھیلتی ہیں میں پھر کسی وقت لکھوں گا۔ یہاں یہہ بتانا چاہتا ہوں کہ تمباکو کا مرد کے ویرج اور عورت کی انڈادانی پر یہہ اثر ہوتا ہے کہ مرد میں روح تمباکو اپنی حدت سے رقت پیدا کرتی ہے۔ انڈادانی کے انڈے پگھل جاتے ہیں اور انڈادانی کی دیواروں سے الگ ہو کر ٹوٹ جاتے ہیں۔ مرد کے کرم منی شکستہ ہو جاتے ہیں کسی کی اس زہر سے دُم کٹ جاتی ہے۔ کسی کا دھڑ سر سے الگ ہو جاتا ہے۔ کرموں کی رفتار بجائے باقاعدگی کی بجائے ایسی بے قاعدگی آجاتی ہے جیسی کہ کسی شرابی کو آپ نے چلتے دیکھا ہو اُسے ہم لڑکھڑاہٹ کہہ سکتے ہیں۔ عورت تمباکو پیتی ہو تو عموماً اولاد ناممکن ہو جاتی ہے۔ انگلستان اور ولایت کی میمیں عام طور پر اولاد سے بچنے کے لئے دیگر تدابیر کے علاوہ سیگرٹ نوشی بھی کرتی ہیں۔ تمباکو نوش مرد کی اولاد تو ہو جاتی ہے مگر ایسے شخص کے زہریلے ویرج سے جو اولاد ہوتی ہے اس کے خون دل۔ دماغ پھیپھڑے اور گلے کی ساخت بہت بوسیدہ ہوتی ہے۔ ایسے شخص کے بچے عموماً چند ماہ سے زیادہ زندہ نہیں رہتے۔ اور جو بچ جاتے ہیں وہ مندرجہ بالا اعضا کی کمزوری کی وجہ سے عموماً بیمار رہتے ہیں۔ ایسے بچے اپنے اندر قوت مدافعہ کم رکھتے ہیں اور امراض کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔

گوشت خوری

اولاد کی صحت پر والدین کی گوشت خوری کا بھی اثر پڑتا ہے اور خصوصاً اُن اشخاص کی اولاد اپنے والدین کی اس بُری عادت کا بے حد خمیازہ بھگتتی ہے جن کے جسم میں پہلے ہی سے ذیابیطس، گنٹھیا، دل کی دھڑکن، قبض، بواسیر، سرعتِ انزال یا گردہ کی بیماری موجود ہوتی ہیں۔ ان اشخاص کے لئے زیادہ گوشت کھانا خطرے سے خالی نہیں۔ مزید براں اس سے معدہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ ویرج پتلا ہو جاتا ہے۔ اس میں گرمی بڑھ جاتی ہے۔ گوشت کے سلسلے میں یہ بھی عرض کر دینا ضروری ہے کہ بعض اشخاص اس کی بہت تھوڑی مقدار بھی ہضم نہیں کر سکتے۔ جب وہ اسے کھانا شروع کر دیتے ہیں اور خوراک ہضم نہیں کر سکتے۔ مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ درد گردہ اپنڈیسائیٹس بھی انہی بیماریوں میں سے ہیں جو بعض دفعہ گوشت کی زیادتی کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں۔ گوشت خور اقوام اس کا تھوڑا استعمال کریں اور حتی الوسع بغیر سبزی ملائے استعمال نہ کریں۔ بوٹی کی تمام طاقت شوربے میں آجاتی ہے۔ بوٹی کا استعمال کم کرنا چاہیئے ؂

گوشت کے زیادہ استعمال سے دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ یورپ و امریکہ کے اونچے طبقہ میں گوشت کا شوربہ بہت کم مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔ وہاں کے فلاسفر، پروفیسر، سائنسداں، حساب دان تو گوشت کو قطعی طور پر چھوڑ رہے ہیں۔ یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ گئی ہے کہ گوشت خوروں کے بچے جسمانی طور پر کمزور ہوتے ہیں۔ اچھی آب و ہوا جسمانی کمی تو پوری کر سکتی ہے مگر دماغی کمی بہت مشکل سے پوری ہو سکتی ہے ؂

مجامعت میں بداعتدالی

تمام قسم کی بداعتدالیوں کے مقابلہ میں جس بداعتدالی کا اولاد پر بہت زیادہ برا اثر پڑتا ہے وہ مجامعت ہے۔

پرماتما نے تمام جانداروں میں دو جذبے ایسے پیدا کئے ہیں جو تمام دوسرے جذبوں پر فوقیت رکھتے ہیں۔ یہہ دونوں بھوک اور مباشرتی کشش ہیں۔ انھوں نے انسان کو اپنی زنجیروں میں اس طرح جکڑا ہوا ہے کہ وہ ان کے آگے عاجز معلوم ہوتے ہیں۔ لیکن اگر غور سے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ بھوک کو مباشرتی کشش کے سامنے کمتر درجہ حاصل ہے۔ مباشرت کے مزہ کے سامنے زبان کا مزہ کوئی حقیقت نہیں رکھتا۔ اپنے فرض کا پابند کتا چاہے بھوکا بھی ہو بے حد پُر ذائقہ روٹی کے ٹکڑے کو نامنظور کر دے گا لیکن مباشرتی کشش کے آگے اس کی وفاداری بھی عنقا ہو جائے گی۔ اور اس کشش کے زیر اثر وہ اپنے فرض سے کوتاہی کرنے سے بھی دریغ نہیں کرے گا۔ میرے خیال میں تو قدرت نے انسانوں اور حیوانوں کی نسل بڑھانے کے لئے ہی مباشرتی کشش کی صورت میں انھیں ٹرا زبردست لالچ دیا ہے۔

قدرت کا جال اس قدر مضبوط ہے اور دانہ اس قدر پُر کشش ہے کہ انسان ہو یا حیوان اس میں پھنسے بغیر نہیں رہتا۔ لیکن اس سے کوئی یہ نہ سمجھ لے کہ جب قدرت نے ہمیں ایک نعمت دی ہے تو کیوں نہ اس کا جی بھر کر مزہ لوٹا جائے کیونکہ اچھے سے اچھا پُر ذائقہ پھل بھی زیادہ کھانے پر نقصان پہونچاتا ہے۔ دلکش سے دلکش سنیما پر بھی نظر بن جمائے رکھنے سے آنکھوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔

قدرت ہر کام میں اعتدال کی متمنی ہے۔ جہاں وہ ایک ہاتھ سے انسان کو بے حد مسرت بخشتی ہے وہاں وہ اس کی بے احتیاطی اور بے اعتدالی کے لئے اُسے سخت سزا بھی دیتی ہے۔ وہ اشخاص جو قدرت کے اصولوں کی خلاف ورزی کرتے ہیں اس کی مقرر کردہ حد سے تجاوز کرتے ہیں۔ بے احتیاط۔ نافرمانبردار اور کم عقل ہیں۔ اُن کو سزا دے کر قدرت دوسروں کو عبرت دلاتی ہے۔ پرماتما نے انسانوں کو اشرف المخلوقات بنایا ہے۔ جہاں حیوانوں میں یہ جذبہ خاص خاص موسموں میں پیدا ہوتا ہے اور وہ عام طور پر حد اعتدال سے تجاوز نہیں کرنے پاتے۔ وہاں اُس نے انسان کو عقل بخشی ہے۔ اگر انسان عقل ہوتے ہوئے بھی بے عقلی سے کام لے تو قدرت اُسے اُس کا خمیازہ بھگتنے پر مجبور کرتی ہے۔

مباشرت میں بے اعتدالی سے انسان جن جن بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے وہ تمام بیان نہیں کی جا سکتیں۔ میں نے ہدایت نامہ خاوند اور ہدایت نامہ بیوی میں ان پر تفصیل سے روشنی ڈالی ہے۔ یہاں میں صرف ان بیماریوں کا ہی ذکر کروں گا جو جماع میں بداعتدالی سے پیدا ہو کر انسان کی آئندہ نسل پر اثر انداز ہوتی ہیں

اس ضمن میں عورتوں کی بے احتیاطی سے رحم میں سخت نقائص واقع ہو جاتے ہیں جن کا اُن کی اولاد پر بُرا اثر پڑتا ہے اور جن کے نقائص سفید یا پیلے پانی کا آتے رہنا۔ غشی۔ اٹھرا۔ اسقاط (حمل گر جانا) دائمی قبض۔ دائمی سر درد۔ رحم کی سوجن۔ سختی اور دوسری بہت سی بیماریاں اسی بے اعتدالی کا نتیجہ ہیں۔ مردوں کے نظام عصبی Nervous System پر اس بے احتیاطی کا بُرا اثر پڑتا ہے۔ اور چونکہ نظام عصبی اور دورانِ خون کا گہرا تعلق ہے۔ اس لئے جوانی میں ہی خون

اور شریانوں کی وہ حالت ہو جاتی ہے جو بڑھاپے میں ہونی چاہیئے۔ اعضائے منویہ میں بے حد نقص واقع ہو جاتا ہے؛

میں نے ہدایت نامہ خاوند میں اس موضوع پر کافی روشنی ڈالی ہے اور چونکہ میں والدین کی ہدایت کے لئے اس مضمون کو مکمل صورت میں یہاں پیش کرنا چاہتا ہوں اس لئے ذیل میں وہاں سے ایک اقتباس ضروری تشریح کے ساتھ درج کرتا ہوں:۔

"جس طرح دال کی مانگ زیادہ ہو جانے پر گھر والی اُس میں پانی ڈال دیتی ہے۔ زیادہ مہمانوں کی آمد کی وجہ سے لسی کو پتلا کر لیا جاتا ہے۔ اسی طرح زیادہ جماع سے ویرج کی مانگ زیادہ ہونے پر انسانی مشین اسے زیادہ پتلا کر دیتی ہے۔ خدا نے انسان کے جسم کے اندر ایک ایسی مشین بنائی ہے کہ قدرتی طریق سے آہستہ آہستہ سب دھاتو (خون۔ گوشت۔ چربی۔ ہڈی۔ مجا (جو ہڈی کے اندر ہوتا ہے) ویریہ۔ اوج (اعضائے رئیسہ اور دماغ) بنتے چلے جاتے ہیں اور انہیں تقویت پہونچتی جاتی ہے جب ویرج زیادہ خرچ ہونا شروع ہو جاتا ہے تو اس کی کمی کو پورا کرنے کے لئے کھایا پیا ٹھیک ٹھیک وقت کے لئے ہر ایک دھاتو سے نہیں گزرتا جس طرح پانی کی ہموار نالی میں پانی ڈالنے سے پانی کی رفتار دھیمی ہوتی ہے۔ اور نالی بھرپور چلتی ہے۔ مگر ڈھلوان نالی میں پانی بہت تیزی سے بہتا ہے۔ اور نچلی جگہ کو پُر کرنے کے لئے تیزی سے دوڑتا ہے۔ اسی طرح بدچلن مرد کی غذا کا رس ویرج کے خالی خانہ کی طرف دوڑتا ہے۔ اور سب دھاتوؤں کو مناسب تقویت نہیں پہونچاتا۔

اس جلد بازی میں ویریج کو بھی وہاں سے پورے طور پر مصفیٰ شدہ اور کمایا ہوا Well-worked ہو کر عمدہ طور پر تیار ہونے کا موقع نہیں ملتا اس لئے اس طرح تیار شدہ ویریج یقیناً ناقص اور کمزور ہوتا ہے اور اولاد پیدا کرنے والے کرم جو ویریج کی جان ہیں اور جن پر حمل کا انحصار ہے بوجہ عدم پرورش مر جاتے ہیں یا بہت ہی کمزور حالت میں رہتے ہیں اور اول تو اولاد پیدا کرنے کے ناقابل ہوتے ہیں اور اگر کرتے ہیں تو بہت کمزور اور نحیف۔ جب ویریہ میں اچھی اولاد بھی پیدا کرنے کی طاقت نہ رہی تو جس مطلب کے لئے پرماتما نے ویریہ پیدا کیا وہ فوت ہو گیا"

اس گناہ کا قدرت زبردست انتقام لیتی ہے۔ اس سے مرد کو جریان۔ احتلام سرعت انزال اور نامردی جیسی خطرناک بیماریاں ہو جاتی ہیں اور ان کا قدرتی نتیجہ عورت کی بیماریوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ کیونکہ ایسے مرد سے عورت کا انزال نہیں ہوتا جس سے اس کے رحم میں خون جم جاتا ہے۔ اور بیسیوں رحم کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ جو بچہ کی صحت پر بہت بری طرح اثر کرتی ہیں ؂

ایسے رحم میں پرورش یافتہ بچے کمزور ہے حس بزدل اور جسمانی و دماغی طور پر دیوالیہ رہتے ہیں اور ماں باپ کے لئے تشویش کا باعث ہوتے ہیں ؂

قدرت اپنے انتقام کو یہیں پر ختم نہیں کرتی بلکہ وہ مرد کو ذہنی تکلیف کے ساتھ سخت قسم کی جسمانی تکلیف بھی دیتی ہے۔ کثرت جماع سے دھاتو کمزور ہو جاتے ہیں خصوصاً خون میں بہت زیادہ نقص واقع ہو جاتا ہے جس طرح کوئیں کا پانی مختلف کیاریوں میں پھر پھر کر ہر ایک کیاری کو طاقت دیتا ہے اسی طرح خون تمام جسم میں پھر پھر کر آنکھ، ناک

جگر، تلی۔ معدہ۔ دل و دماغ کو یکساں طور پر طاقت دیتا ہے جس سے وہ اپنا کام بخوبی کرتے ہیں۔ مگر جب ویریہ کے دشمن مرد کے خون کی کمی اور کمزوری کی وجہ سے اُن کو طراوت نہیں پہنچتی تو ان میں کام کرنے کی طاقت بھی نہیں رہتی نیز مستقل مزاجی۔ عالی حوصلگی اور ارادہ کی پختگی مفقود ہو جاتی ہے اور اگر انسان اس بے اعتدالی سے باز نہیں آتا تو نامرد ہو جاتا ہے چنانچہ ایسے شخص کی اولاد نہیں ہوتی اور اگر ہوتی ہے تو تھوڑی عمر والی اور ناکارہ۔

غیر قدرتی مباشرت

اغلام بازی یا تماش بینی کا قدرت اس سے بھی زیادہ انتقام لیتی ہے اور بدچلن اشخاص کو سوزاک۔ آتشک جیسی نامراد امراض میں مبتلا کر دیتی ہے۔ ان امراض کا اثر جیسا کہ بیان کیا گیا ہے پشتوں تک جاتا ہے۔ کیونکہ ان کا حملہ ویریج پر بہت سختی کے ساتھ ہوتا ہے۔ ویریج میں پیپ بھر جاتی ہے۔ اعضائے منویہ زخمی ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریض کو اس قدر جسمانی تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہے۔ اس کے جسم میں اس قدر جلن اس قدر درد اس قدر تکلیف ہوتی ہے کہ اس کا تصور کر کے ہی رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ انسان کی ریڑھ کی ہڈی آہستہ آہستہ گھلنا شروع ہو جاتی ہے۔ خون میں زہر پیدا ہو جاتا ہے اور مریض گل گل کر موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔ وہ روتا ہے چیختا ہے۔ چلاتا ہے اور بلبلاتا ہے لیکن قدرت اُسے بے رحم منصف کی طرح سزا دیتی ہے تاکہ دوسرے اس کے حشر سے عبرت پکڑیں۔ ان سے بعض دفعہ انسان پاگل ہو جاتا ہے۔ گلی گلی دھکے کھاتا ہے۔ اور جانوروں کی طرح گندگی میں لیٹتا ہے۔

آتشک اس قدر نامراد و مہلک مرض ہے جیسا کہ میں لکھ چکا ہوں۔ بعض دفعہ

اس کے جراثیم انسان کے جسم کے اندر رہوتے ہیں لیکن اسے معلوم نہیں ہوتا اور اُن جراثیم سے اُسے بیسیوں قسم کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

بیمہ کمپنیوں کے رجسٹروں سے معلوم ہوتا ہے کہ کوئی ایسی خطرناک بیماری نہیں جس کا مریض کی اولاد پر اتنا اثر پڑتا ہے جتنی کہ آتشک۔

بہت سے امراء و متمول خاندان جو بے چراغ ہو گئے اور جن کا کوئی نام لیوا باقی نہیں رہا اگر اُن کے ممبروں کی بیماریوں کا مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ ان میں ۹۵ فی صدی کسی نہ کسی صورت میں غیر قدرتی مباشرت کی وجہ سے کسی خبیث مرض میں مبتلا تھے جس کی وجہ سے وہ یا تو اولاد پیدا کر ہی نہ سکے یا ویرج کے ناقص ہونے کی وجہ سے حمل زیادہ عرصہ قائم نہ رہ سکا۔ یا اولاد ہوئی تو تھوڑے عرصہ بعد ہی مر گئی یا دائم المریض رہی ؏

رسُوم و رواج

رسوم و رواج اور توہم پرستی کا بھی آئندہ نسل کو کم کرنے میں کافی ہاتھ ہے ہمارے ملک میں شادی کا مہورت نکالنے۔ لگن سدھالنے جہیز و زیورات بنوانے برات سجانے اور برات کی انتہائی خاطر مدارات کرنے میں کس قدر روپیہ اور وقت ضائع کیا جاتا ہے۔ لیکن دُولھا اور دُلہن کی صحت پر کوئی توجہ منعطف نہیں کی جاتی۔ بارہا ایسا ہوتا ہے کہ شادی سے پہلے ہی لڑکا بیمار ہوتا ہے یا اس کے دماغ۔ دل۔ اعضائے منویہ۔ اور دوسرے قوا خطرناک بیماریوں کے زیر اثر کمزور ہو چکے ہوتے ہیں اور شادی کے فوراً بعد جماع میں دُور اندیشی سے کام نہ لینے کی وجہ سے کچھ دیر یا بہت دیر بیمار رہنے کے بعد مر جاتا ہے۔ مجھے بہت سے ایسے رنجیدہ واقعات کا علم ہے اور میں نہایت درد بھرے دل کے ساتھ والدین سے اپیل کرتا ہوں کہ وہ اپنی اولاد کی حالت پر ترس کھائیں۔ شادی سے

پہلے کسی لائق وید یا حکیم سے اُن کا معائنہ کرائیں اور دیکھ لیں کہ لڑکا یا لڑکی شادی کے قابل ہے یا نہیں۔ تاکہ ایسا نہ ہو کہ کمزور لڑکی شادی کے بعد طویل علالت میں مبتلا ہو جائے یا وہ لڑکا جس کے جسم میں دق کے جراثیم موجود ہیں شادی کے بعد اس مرض کے مہلک حملہ سے چل بسے یا زائل شدہ قوتِ مردمی کی وجہ سے ہی راہیئے ملکِ عدم ہوا اور والدین کو داغِ مفارقت دے جائے دوستو! اپنی اور اپنے بچوں کی حالت پر رحم کھاؤ۔ ایسی شادی سے انھیں کنوارا رکھنا بہتر سمجھو کیونکہ اگر ان مریض جوڑوں نے کوئی بچے بھی پیدا کیے تو وہ کشمکشِ حیات میں مضبوطی سے موافق اور مخالف حالات کا مقابلہ کرنے والے نہیں ہونگے بلکہ غیر قدرتی موت مرجانے والے ہوں گے۔ جتنی توجہ شادی منگنی کے مواقعہ پر رسم ورواج کی پابندی پر دی جاتی ہے۔ اگر اس سے چوتھائی بھی لڑکے اور لڑکی کی صحت کے مطالعہ کی طرف دی جائے تو یقیناً والدین بہت سی مصیبتوں سے بچ جائیں۔

آریہ سماج اور پبلک کے خواندہ اور تہذیب یافتہ عنصر نے صغیر سنی کی شادی کیخلاف بڑا زبردست پروپیگنڈا کیا ہے۔ لیکن اُن کا سب غور دشر اُن کی ساری کوششیں اس لعنت سے ملک کو مکمل طور پر آزاد نہ کر سکیں۔ ابھی تک بچوں کی شادیاں ہوتی ہیں یا ایک چھوٹی سی لڑکی کو ایک بوڑھے سے بیاہا جا رہا ہے۔ رسم ورواج کا بھوت بڑی آسانی سے اپنی خوراک حاصل کر رہا ہے۔ اور ملک کی آواز اس کا کچھ نہیں بگاڑ سکی۔ ایسی حالت میں گورنمنٹ سے اپیل کروں گا کہ وہ ہندوستان کی حالت پر ترس کھا کر ایک تحقیقاتی کمیٹی مقرر کرے۔ اور ایسے ذرائع تجویز کرے جن سے صرف تندرست لڑکا اور لڑکی شادی کر سکیں۔

میرے دوست اعتراض کریں گے کہ اس سے بہت سی شادیاں رُک جائیں گی۔

بہت سے نوجوان لڑکے اور لڑکیاں کنوارے رہ جائیں گے۔ میں کہتا ہوں شادی شدہ ہونے سے ان کا کنوارہ رہنا ہی بھلا ہے۔ کم از کم اس سے والدین کو داغ مفارقت تو برداشت نہ کرنا ہوگا۔ آئندہ بیمار بچے تو پیدا نہ ہوں گے۔ اور اگرچہ بچوں کی پیدائش میں کمی ہو جائے گی۔ لیکن شرح اموات بھی بہت کم ہو جائے گی۔ اور قوم کمزور اور بیمار نوجوانوں کی جگہ زندہ دل۔ بشاش۔ مضبوط۔ توانا اور تندرست نوجوانوں پر مشتمل ہوگی۔ اور میں دعوے سے کہتا ہوں کہ اس سے آبادی میں کمی ہونے کی بجائے نمایاں اضافہ ہوگا۔

ہندوستانی گھرانوں میں جادو ٹونوں اور دوسرے توہم کے علاوہ سیاپا اور پردہ ایسی رسمیں ہیں جن کا حاملہ اور جنین پر برا اثر پڑتا ہے۔ اگر کسی گھر میں کسی عورت کو حمل ہو اور وہاں کوئی موت ہو جائے تو اسے دوسری عورتوں کے ساتھ سیاپے میں شامل ہونا پڑتا ہے۔ اور پھر جن لوگوں نے اس سیاپے کا نظارہ دیکھا ہے انہیں معلوم ہو سکتا ہے کہ اس کا جنین پر کتنا برا اثر پڑتا ہے۔

اس کے ساتھ ہی جب دوسری عورتیں روتی ہیں تو حاملہ کو بھی ساتھ ہی رونا پڑتا ہے اور رنج و غم سے جیسا کہ آگے ذکر آئے گا اسقاط کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ زیادہ چھاتی پیٹنے سے بچے کی موت کا بڑا امکان ہے۔

دوسری مکروہ رسم پردہ ہے۔ حاملہ عورت کو حمل کے دوران میں ہوا کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ چونکہ جنین کی خوراک کا انحصار ماں کے خون پر ہی ہوتا ہے۔ اور حاملہ کے جسم میں زیادہ خون کا ہونا ضروری ہے۔ اس لئے اس زیادہ خون کو صاف کرنے کے لئے تازہ اور صاف ہوا کا بھی زیادہ ہونا لازمی ہے۔ لیکن شہروں میں رہنے والی پردہ دار عورتوں کو تازہ ہوا سے فیض یاب ہونا بے حد مشکل ہے۔ کیونکہ اول تو وہ ویسے ہی سیر کرنے نہیں

جاتیں۔ اور حمل کے دوران میں تو بہت کم سیر کے لئے نکلتی ہیں۔ اس لئے تازہ ہوا انہیں میسر نہیں ہو سکتی۔ عورتوں کا شہر سے باہر ہوا خوری کے لئے جانا معیوب سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ تمام عورتوں کو عموماً اور حاملہ کو خصوصاً اس کی سخت ضرورت ہے۔ کہا جائے گا کہ گھروں کے اندر بھی خاصی اچھی ہوا آتی ہے۔ مگر میل دو میل چل پھر آنا جسمانی صحت کے لئے بیحد مفید ہے۔ اس سے بھوک لگتی ہے۔ کھایا پیا اچھا ہضم ہوتا ہے۔ خون زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ جسم بہت مضبوط بنتا ہے۔ اولاد تندرست و توانا پیدا ہوتی ہے۔ گھر کی چار دیواری میں قید رہنے والی عورت کی صحت یقیناً ناقص ہوتی ہے اور وہ ناقص اولاد پیدا کرتی ہے۔

والدین سے ایک اور بات کہنی ہے وہ یہ کہ وہ بوسیدہ بنیادوں پر ایک عالیشان عمارت قائم کرنے کا خیال ترک کر دیں۔ عمارت وہی دیر پا ہوگی جس کی بنیادیں مضبوط ہوں گی۔ ریت کی دیواریں کب تک کھڑی رہیں گی۔ انہیں چاہیئے کہ جہاں وہ اپنے لڑکوں اور لڑکیوں کو تعلیم دے رہے ہیں اور انہیں اتنی اتنی کتابیں پڑھاتے ہیں وہاں ان کی صحت کا بھی خیال رکھیں۔ اُن کے اخلاق اُن کی عادات اُن کی رجحانِ طبیعت اُن کی سنگت سوسائٹی اور اُن کی گھر کے اندر اور گھر کے باہر کی زندگی کا مطالعہ کریں۔ اُن کی یہ نگرانی اُن کے بچوں اور اُن کی آئندہ اولاد کے حق میں اکسیر ثابت ہوگی۔ انہیں گمراہ ہونے سے بچائے گی۔

بھائیو! ریت سے تیل نکالنے کی کوشش نہ کرو۔ کولھو میں تل ڈالو۔ سرسوں ڈالو۔ بڑھیا اور اچھا تیل ملے گا۔ خشک زمین سے فصل حاصل کرنے کی کوشش نہ کرو۔ اسے پانی دو۔ اسمیں اچھا بیج بوؤ۔ اور حسبِ خواہش فصل حاصل کرو۔ اچھی اولاد پیدا کرنے کے لئے اچھے والدین کی ضرورت ہے جن کی صحت۔ جن کا اخلاق جن کی عادات سب اعلیٰ قسم کی ہوں۔

حمل کے ایام میں عورت کو کئی قسم کی احتیاطیں ملحوظ خاطر رکھنی لازم ہیں۔ کچھ اس کی اپنی بھلائی کے لئے اور کچھ جنین کے مفاد کے لئے۔ اس کا جسمانی اور ذہنی طور پر تندرست رہنا گھر بھر کے لئے راحت و رحمت کا باعث ہوتا ہے

محتاط رہنے سے حاملہ کی ذات کو یہ فائدہ ہوتا ہے کہ وہ ایام حمل خیر و خوشی سے گزار کر بغیر کسی تکلیف کے بچہ جنتی ہے اور اس کی زندگی کا کچھ حصہ بہت سکھ چین سے گزرتا ہے مگر بچے کی تو ساری عمر کا دار و مدار ہی زیادہ تر ماں کے ایام حمل کی جسمانی روحانی اور ذہنی کیفیتوں پر ہے۔

دَورانِ حمل میں ماں کا جسم بچہ کو ہر قسم کی جسمانی، روحانی اور حیوانی غذا بہم پہونچاتا ہے ماں جو چیز کھاتی ہے۔ جس طرح کام کرتی ہے جس قسم کی پوشاک پہنتی ہے جو باتیں سنتی ہے۔ جو کچھ کہتی ہے۔ جو کتابیں پڑھتی ہے۔ جو کچھ وہ سوچتی ہے۔ ان سب کا بچہ پر اثر پڑتا ہے۔ مہابھارت میں ایک واقعہ کا ذکر آیا ہے جو میرے اس بیان کی تصدیق کرتا ہے۔ واقعہ یوں ہے:۔

جب درونا چاریہ نے چکرویوہ[1] کی رچنا کی تو دریودھن نے پوچھا گوروجی! پانڈوں میں اس چکر کو توڑنے کی شکتی کس میں ہے؟ درونا چاریہ نے جواب دیا۔ صرف ارجن ہی اس رچنا کو توڑ سکتا ہے۔ یہ سن کر دریودھن نے اپنے خفیہ مخبروں کے ذریعہ چالاکی سے ارجن کو کچھ اس قسم کی خبر بھجوائی کہ اس دن وہ میدانِ جنگ سے دور کسی دیگر انتظام میں لگ گیا۔ جب ارجن کے جانے کے بعد پانڈوں کو پتہ لگا کہ آج درونا چاریہ نے چکرویوہ کی رچنا کی ہے تو ان میں تشویش کی لہر دوڑ گئی۔ اس وقت ارجن کا بیٹا ابھیمنیو آگے آیا۔ اور اس نے ویوہ رچنا کو شکست کرنے کا دعویٰ کیا۔ یدھشٹر نے پوچھا۔ بیٹا اس کو تو ارجن کے سوا کوئی نہیں توڑ سکتا۔ پھر تو کیسے توڑ سکے گا۔ اس وقت ابھیمنیو نے جواب دیا کہ جب میں گربھ میں تھا۔ اس زمانہ میں ایک رات کو ماتاجی کی طبیعت اداس تھی تب پتاجی نے ویوہ رچنا کا حال سنانا شروع کیا تھا۔ اور جب وہ اسے توڑنے کا حال کہنے لگے تو ماتاجی سو گئیں۔ وہ تمام باتیں ابھی مجھے یاد ہیں۔ میں چکر میں داخل ہو سکتا ہوں لیکن واپس نہیں آسکتا۔ لیکن کچھ مضائقہ نہیں۔ میرا اس میں داخل ہو جانا ہی دشمن کی فوج کا ناک میں دم کر دیگا۔ مہابھارت کی لڑائی میں یہ واقعہ نہایت اہم ہے۔ سب کو معلوم ہے کہ تیرہ سال کے لڑکے ابھیمنیو نے چکرویوہ کو توڑ کر اس کے پرخچے اڑائے اور وہیں بہادروں کی موت مرا۔

شہنشاہ ہمایوں کی بیگم نے ایام حمل میں اپنے پیر کے تلوے میں پھول گودا تھا تو ان کے بیٹے شہنشاہ اکبر کے تلوے میں ایسا پھول پایا گیا۔ یہ دو تاریخی واقعے ہیں۔ ان کے علاوہ اس قسم کے واقعات ہم لوگ ہمیشہ سنتے رہتے ہیں۔ غرضیکہ حاملہ کے ہر کام و فعل کا اثر بچے پر ہوتا ہے۔ اور ضرور ہوتا ہے۔

---

[1] قدیمی فن جنگ میں سپاہ کو ایک خاص پیچیدہ ڈھنگ سے ترتیب دی جاتی تھی جس سے مخالف فوج نرغہ میں پھنس جاتی تھی۔

مہارشی چرک نے بھی لکھا ہے کہ حاملہ عورت کے مزاج اور دوسری باتوں کا اثر بچے پر پڑتا ہے۔ اور بڑے بڑے سائینداں اور ڈاکٹر بھی اس بات کو تسلیم کرتے ہیں۔ اور حاملہ کی صحت صورت سیرت خوراک وغیرہ کی خوبی پر زور دیتے ہیں؛

چونکہ ان تمام باتوں کا بچہ کی صورت سیرت اور صحت پر اثر پڑتا ہے۔ اس لئے اُن کا بیان کرنا ضروری ہے۔ بچہ جب رحم میں ہوتا ہے اُس وقت اُس کی غذا ماں سے حاصل کردہ خون کے سوائے کچھ نہیں ہوتی۔ اور ماں کی صحت کا بچّہ پر کتنا اثر پڑتا ہے۔ اس بات کو سب محسوس کرتے ہیں لیکن اس کے باوجود حاملہ کی صحت اور اس کی بیماریوں کی طرف سے لاپرواہی برتی جاتی ہے جس کا قدرتی خمیازہ زچہ اور بچہ کو بھگتنا پڑتا ہے۔ اس لئے اس باب میں حاملہ کی تندرستی کو برقرار رکھنے کے متعلق ہدایت دینے کے بعد اُن کی بیماریوں اور اُن کے علاج کا بھی ذکر کروں گا۔

حقیقت میں حمل ٹھہرنے سے پہلے والدین پر شراب، تمباکو، گوشت، مباشرت میں بداعتدالی اور دوسری صحت کو بگاڑنے والی باتوں سے پرہیز رکھنے کے بعد جن کا ذکر گزشتہ باب میں آچکا ہے۔ دوسرا فرض یہ عائد ہوتا ہے کہ حمل قرار پانے کے بعد جنین کی صحت کا خیال رکھیں۔ کیونکہ یہ عین ممکن ہے کہ حمل ٹھہرتے وقت ویریہ میں کوئی نقص نہ ہو لیکن بعد کی بے اعتدالیوں۔ لاپرواہیوں یا کسی دوسری بات سے حمل گر جائے یا بچہ کی صحت بگڑ جائے اور وہ دنیا میں آنے کے ساتھ ہی ماں باپ کو اور اپنے آپ کو مصیبتوں میں گرفتار پائے۔ چنانچہ حاملہ کے لئے جن احتیاطوں کو ملحوظ رکھنا لازمی ہے اور جن کے عمل میں نہ لانے سے حاملہ اور جنین دونوں کو تکلیف ہو سکتی ہے۔ اُن کا اس فصل میں ذکر کیا جائے گا؛

حمل قرار پانے کی علامات

حاملہ ماں کو جو احتیاطیں اختیار کرنی چاہئیں اُن کا ذکر کرنے سے پہلے میں چند سطروں میں یہ بات بیان کرنا چاہتا ہوں کہ حمل کی پہچان کیا ہے؟ کیونکہ بعض دفعہ اس بات کا پتہ نہ لگنے سے عورتوں کی بے احتیاطی اُن کے لئے بعد میں بلائے بے درماں ہو جاتی ہے۔

ہندوستان میں حمل کا زمانہ چودہ سے پینتالیس برس تک ہے۔ اس عمر میں کسی وقت بھی عورت کو حمل ہو سکتا ہے۔ اگرچہ چند واقعات ایسے بھی ہیں جبکہ عورتوں کو گیارہ اور بارہ سال کی عمر میں بچہ پیدا ہو گیا لیکن یہ مستثنیات میں سے ہے۔ ایسے موقعوں پر عموماً بچہ ہوتے ہی مر جاتا ہے۔ میں نے ہدایت نامہ خاوند میں "حمل قائم ہونے کے ماہواری نشان" کے زیر عنوان ان علامات پر بالتفصیل روشنی ڈالی ہے۔

"سب سے اوّل حیض کا بند ہونا قرار حمل کی علامت ہے (بشرطیکہ عورت کو زیادہ دنوں بعد حیض آنے کا مرض پہلے ہی سے نہ ہو) پہلے ماہ میں بعض عورتوں کا جی خراب ہوتا ہے۔ اور متلاتا ہے۔ اس کے علاوہ قے ہونا منہ سے پانی کا زیادہ بہنا چہرے کا رنگ سنہری سا ہونا۔ دوسرے ماہ میں چھاتیوں کا بڑھنا۔ اور اُن کو دبانے سے درد کا ہونا چوچی کے گرد نیلے حلقے پڑ جانا۔ نیلی رگوں (وریدوں) کا ظاہر ہونا۔ ناف کا اندر چلا جانا۔ دھرن کا نزدیک ہونا۔ دوسرے ماہ کے آخر پر چھاتیوں میں دودھ پیدا ہونا اور یونی کے ہونٹوں کی اندرونی جھلی کا نیلا ہو جانا۔ تیسرے ماہ اگر پیشاب کو دو دن ہوا میں رکھیں تو اس پر جھلی کا نمودار ہو جانا۔ دھرن کا ملائم ہو جانا اور رحم کا زیادہ بڑھنا۔

چوتھے ماہ حاملہ کا پیٹ باہر کی طرف بڑھتا ہے۔ پستان کی نوک کا پھول جانا۔ ناف

کا اوپر کی طرف کو اٹھنا۔ دھڑن کا سیر اپیڑو کے اوپر کو ہونا۔ بچہ کا خفیف سا ہلنے لگنا۔ پانچویں ماہ پستانوں کی گھنڈی کے گرد دوسرا حلقۂ سیاہ ہو جس پر سفید داغ ہوتے ہیں۔ پیٹ کے اندر پھڑک سی معلوم ہونا۔ چھٹے ماہ میں ناف کے موقعہ پر کان یا ٹوٹیاں (سٹیتھوسکوپ) Stethoscope لگا کر سننے سے بچہ کے دل کی دھڑکن سنائی دیتی ہے حاملہ کے چہرے پر ہلکی چھائیاں ہونا۔ قے۔ بدہضمی دفع ہو کر تندرستی اور فربہی ہونا۔ ساتویں ماہ میں رحم کا ناف سے ۵۔ ۷ انچ اوپر ہونا۔ بچہ کا اندر پھرنا۔ آٹھویں ماہ رحم ناف سے ۵ انگل اور زیادہ اونچا ہو جاتا ہے۔ اور داہنی طرف مائل ہوتا ہے۔ اندام نہانی کا رنگ بنفشی ہوتا ہے۔ نویں مہینے رحم چھاتی کی ہڈی پر پہونچ جاتا ہے۔ وضع حمل سے دس دن پہلے آہستہ آہستہ اتر آتا ہے۔ دسویں مہینہ کے آغاز میں حمل مکمل ہو جاتا ہے۔

اولاد نرینہ

جن کی یہ خواہش ہو کہ اولاد نرینہ پیدا ہو۔ وہ تین ماہ ہونے سے پہلے پہلے بلکہ حمل ٹھہرنے کے بعد جلد از جلد اس مطلب کی دوائی استعمال کریں۔ یہاں بعض بھائی سوال کریں گے کہ (۱) کیا ایسی دوائیاں بھی ہیں جو اولاد نرینہ پیدا کرنے میں کامیاب ہو سکیں ؟

(۲) کیا نر و مادہ اولاد خدا کے اپنے ہاتھ میں نہیں؟ اس کا جواب یہ ہے کہ ایسی دوائیاں ضرور ہیں۔ کم از کم ایک دوائی کا تو مجھے کافی تجربہ ہے۔ جو کہ کئی سال سے استعمال کر رہا ہوں اور مالک دوجہان کی مہربانی سے ہمیشہ کامیابی ہی کامیابی ہوتی ہے۔ تین دن ہی کھائی جاتی ہے۔

پھر ماتما کے ہی ہاتھ میں سب کچھ ہے۔ مگر پرماتما بھی امداد انہیں کی کرتا ہے جو اپنی مدد آپ

کرتے ہیں۔ تدبیر کے بغیر تقدیر نہیں کھلتی۔ خوش قسمت انسان کے منہ میں بھی روٹی خود بخود نہیں چلی جاتی۔ دوائیاں بھی اُس پرماتما کی پیدا کی ہوئی ہیں۔ ہر بیماری اور ہر تکلیف کا علاج ہے۔ انسان عقل سے کام لے۔ یہ نسخہ گورو مہاراج سوامی کرشنا نند جی سنیاسی نے اتھروید سے معلوم کیا اور تجربے کے بعد مجھے بتایا۔ مجھے بھی اب اس کا کافی تجربہ ہو چکا ہے۔

لڑکا پیدا ہونے کا اصول

مردوں میں سورج گن (سورج کا وصف) زیادہ ہوتا ہے۔ عورت میں چندرما گن (چاند کا وصف) مرد سورج کی کرنوں کی مانند تیج اور جلال والے محنت کش اور سخت جاں ہوتے ہیں عورتیں چاند کی کرنوں کی مانند۔ ملائم طبیعت والی حسین۔ نرم دل اور اولاد کے واسطے محبت کا جذبہ رکھنے والی ہوتی ہیں۔

اصول یہہ ہے کہ جب حمل میں سورج گن کی زیادتی ہوگی تو اولاد نرینہ ہوگی۔ چندرما گن کی زیادتی ہوگی تو لڑکی پیدا ہوگی۔ تین ماہ کے بعد بچے کے اعضا الگ الگ بننے لگتے ہیں۔ اگر اس عرصہ سے پہلے پہلے حمل میں سوریہ گن بڑھایا جاسکے تو اولاد نرینہ ہوگی۔

یونانی آیورویدک حکمت میں سورج گن اور چندرما گن والی کئی خاص دوائیاں ہیں حمل کے تین مہینہ کے اندر اندر اگر سوریہ گن کی دوائی کا استعمال حاملہ کو کرایا جائے تو اس کے اندر سورج گن بڑھ جانے سے اولاد نرینہ ہوگی۔

مجھے اس اصول کا اور سورج گن رکھنے والی دو چار دوائیوں کا علم ہے۔ سو اس واسطے مجھے کامیابی ہو رہی ہے۔ (قیمت پانچ روپے ہے)

ہاں تو جب قیام حمل کی اچھی طرح تصدیق ہو جائے تو گھر والوں اور حاملہ کو جو احتیاطیں

اختیار کرنی چاہئیں (تاکہ حاملہ وجنین دونوں کی صحت ٹھیک رہے۔ کوئی بیماری نہ ہو۔ اور وضع حمل میں آسانی ہو) اُن کا ذکر ذیل میں کیا جاتا ہے:۔

حمل کے زمانے میں احتیاطیں

سادہ اور مقوی غذا حاملہ کی غذا میں سب سے لازمی بات سادگی ہے۔ کیونکہ حاملہ ماں کو اپنی اور اپنے بچے کی پرورش کرنی ہوتی ہے۔ اس لئے ظاہر ہے کہ غذا کافی ہونی چاہیئے۔ لیکن اس کے ساتھ اس کا سادہ ہونا بھی ضروری ہے۔ دالیں۔ سبزی۔ مکھن۔ دودھ گھی۔ ملائی۔ پرانے چاول۔ سوجی۔ ساگودانہ۔ موٹے آٹے کی روٹی۔ سوجی کی ڈبل روٹی موسم کے تازہ میوے۔ مربہ آملہ۔ مربہ سیب مفید ہیں۔ طاقت کے واسطے مربہ آملہ بنارسی کے ساتھ ورق چاندی ایک عدد۔ دانہ الائچی خورد ایک ماشہ۔ تباشیر ایک ماشہ صبح کو کھالینا مفید رہتا ہے۔ سردیوں میں ورق سونا بھی ایزاد کر سکتے ہیں۔ ہوا خوری بھی ایک طاقت بخش غذا ہے۔ اس کی طرف سے لاپرواہی نہیں کرنا چاہیئے۔ ربڑی۔ کچالو۔ گوشت کی بوٹی ثقیل مٹھائیاں اور باسی روٹی حاملہ کے لئے منع ہیں۔ شروع ایام حمل میں عموماً عورتوں کی بھوک کی کیفیت میں تبدیلی ہو جاتی ہے۔ اور اُن کی بھوک کم ہو جاتی ہے۔ یا اُن کی طبیعت اچھی چیزوں سے ہٹ کر ناقص چیزوں کی طرف راغب ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں غذا کا سادہ تقویت بخش اور زود ہضم ہونا ضروری ہے۔ اور یہ ضروری نہیں کہ غذا کے متعلق حاملہ کی ہر خواہش کے آگے سر جھکا دیا جائے۔ بلکہ جب کسی چیز کے کھانے کی خواہش بہت زیادہ ہو تو حاملہ کو اُسے بہت ہی تھوڑی مقدار میں استعمال کرنا چاہیئے۔ حاملہ کو چاہیئے کہ اپنی غذا خوب چبا چبا کر کھائے۔ تاکہ نفخ قبض

دردِ شکم یا پیچش کی شکایت پیش نہ آئے ؛

چونکہ عموماً غلط قسم کی غذا کے باعث ہی حاملہ مختلف امراض میں مبتلا ہو جاتی ہے اس لئے غذا کے انتخاب میں احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ اور خواہش کے آگے بالکل ہتھیار نہ ڈال دینے چاہئیں۔ حاملہ کی غذا جیسا کہ میں نے شروع میں کہا سادہ طاقت بخش اور صحت دینے والی ہونی چاہیئے۔ حاملہ کو جو غذا دی جائے اُس میں غذا بہت کے تمام اجزاء مثلاً وٹمین Vitamines جسم کے گوشت۔ پوست۔ ہڈی اور اعضائے رئیسہ کو طاقت دینے والے) Pro teins چکنائی Fats اور Carbohyderates. (نشاستہ نما نانی) شکر وغیرہ جسم میں زور پیدا کرنے والے اجزاء) ہونے چاہئیں۔ اگر حاملہ پہلے گوشت اور انڈوں کا استعمال کرتی رہی ہو تو ان کا بھی اعتدال سے استعمال بُرا نہیں۔ گوشت کی بوٹی کے بجائے اگر شوربہ ہو تو بہتر ہے۔ چونکہ حاملہ عورتوں کا رجحان کھٹائی کی طرف ہوتا ہے اس لئے وہ املی۔ اچار۔ گول گپے اور دوسری قسم کی ناقص کھٹائیاں استعمال کرتی ہیں۔ اس لئے اُن کے لئے لکھا جاتا ہے کہ اگر کھٹائی کو طبیعت چاہے تو دال سبزی میں ایک آدھ لیموں نچوڑ لیں۔ جہاں تک انڈوں کا تعلق ہے۔ حاملہ کو سخت اور بہت اُبلے ہوئے انڈے استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ (Half boiled egg آدھا اُبلا ہوا) جس کی زردی سخت نہ ہو۔ استعمال کرنا چاہیئے۔ حاملہ کے لئے دُودھ میں بھیگی ہوئی روٹی بھی مفید ہے۔ لیکن تازہ ڈبل روٹی اگر میدہ کی ہو تو معدہ کیلئے نقصان ثابت ہوتی ہے۔ اس واسطے سوجی کی ہونی چاہیئے۔ حاملہ جو چپاتی کھائے وہ اچھی طرح سے سینکی ہوئی ہونی چاہیئے۔ اس کے کنارے کچے نہ ہوں۔ رات کو

حاملہ کے لئے دلیا کھچڑی۔ ساگ سبزی۔ دودھ وغیرہ زود ہضم اور طاقت بخش ہلکی غذا کھانا مناسب ہے ؛

حاملہ کو ہمیشہ ایسی غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیئے جو ثقیل ہوں اور قبض اور نفخ کرتی ہوں۔ اس قسم کی غذاؤں میں چنے کی دال۔ چنے کی روٹی۔ باجرے کی کھچڑی یا نئے چاول۔ جوار یا مکی کی روٹی۔ موٹھ کی دال۔ آلو۔ اروی۔ کچالو۔ پراٹھا حلوہ دیسی کیلا، امرود۔ سنگھاڑا۔ شکرقندی۔ ربڑی کھوا اور زیادہ مصالحے والی غذائیں تیل کے پکوڑے۔ اچار اور چٹنیاں نہیں استعمال کرنی چاہئیں۔ جہاں تک ہوسکے حاملہ عورت کو چائے۔ قہوہ اور کوکو کا استعمال بھی نہیں کرنا چاہیئے۔ اور خاصکر گرم موسم میں تو ان کا استعمال نہایت مضرت رساں ہے۔ پنیر کا زیادہ استعمال بھی حاملہ عورت کے لئے مضر ہے۔ اسے سونٹھ لونگ۔ جائفل۔ جاوتری۔ سرخ مرچ وغیرہ گرم خشک چیزوں کے استعمال سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔

اس سلسلہ میں یہ لکھ دینا ضروری سمجھتا ہوں کہ روزانہ صبح کے وقت گرم دودھ۔ یا شوربہ کا استعمال رحم کو طاقت بخشتا ہے۔ وضع حمل میں آسانی پیدا کرتا ہے ؛

مٹی کا نقصان اس سلسلہ میں ایک بات قابل ذکر ہے۔ ہندوستان میں عورتیں ایام حمل میں مٹی یا کوئلہ کھاتی ہیں۔ ایک انگریز ڈاکٹر نے بجا طور پر۔ Insanity of the tongue and stomach of pregnant woman. کہا ہے یعنی حاملہ کی زبان اور معدے کا پاگل پن۔ آپ ہی فرمایئے یہ پاگل پن نہیں تو اور کیا ہے کہ حاملہ لذیذ سے لذیذ کھانوں سے نفرت

کرتی ہے اور کالی مٹی۔ ملتانی مٹی۔ گاچنی مٹی۔ سفید مٹی۔ کھڑیا مٹی۔ چولہے کی مٹی اور کوئلے چبانے کا شوق جن کو ہو تو وہ حاملہ بہنیں معاف فرمائیں اگر ان کی کسی خاص دلپسند مٹی یا اس قسم کے من بھاتے کھاجے کا نام مجھ سے رہ گیا ہو) بعض بازار سے پکی ہوئی مٹی کی ٹکیاں مول لیکر کھاتی ہیں۔ اور اس کے فوائد کے متعلق کئی قسم کی منطق چھانٹتی ہیں۔ بڑی بوڑھی خالہ اماں کی گواہی پیش کرتی ہیں۔ بعض شاستر حدیث اور طبی کتب تک کے حوالے پیش کر کے اور ان کے گول مول معنی نکال کر اپنی بات ثابت کرنے کی کوشش کرتی ہیں جنہیں سن کر بے اختیار ہنسی آجاتی ہے۔ زیادہ تر تو یہ شوق دوسروں کی دیکھا دیکھی سے ہو جاتا ہے۔ ہر قسم کی مٹی سے حاملہ کو احتراز کرنا چاہیئے۔ ہمارے ہاضمہ کا نظام مٹی اور کوئلہ کا ایک ذرہ بھی ہضم نہیں کر سکتا۔ یہ چیزیں اندر جا کر حاملہ کے معدہ اور انتڑیوں کی دیواروں کو لیپ دیتی ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خوراک کا جوہر ان دیواروں سے گزر کر خون میں تبدیل نہیں ہو سکتا۔ نہ ہی ان اعضاء کے ہاضم اس کھائی ہوئی غذا میں شامل ہو کر اسے ہضم کرنے میں امداد دیتے ہیں چنانچہ مٹی کھانے والی حاملہ کا کھایا پیا سب مٹی میں مل جاتا ہے۔ اس کا چہرہ زرد پڑ جاتا ہے جنین کو یہ نقصان پہونچتا ہے کہ اس کی پرورش کے لئے خون کو کافی ٹھیک رفتاری سے گھومنے کا موقعہ نہیں ملتا۔ جو مٹی گردوں کے راستے پیشاب میں گھل گھل کر خارج ہوتی ہے رحم کے منھ میں خارش کا سبب ہوتی ہے۔ بعد وضع حمل مٹی خور والدہ کے بچے کا جگر، معدہ اور انتڑیاں ناقص الفعل ہوتے ہیں۔ وہ دائمی قبض کا شکار ہوتے ہیں اور یرقان کی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ میں نے تجربہ کے طور پر حاملہ دیویوں کو الائچی خورد، سنگترہ وغیرہ کی میٹھی گولیاں یا پیپرمنٹ کی ٹکیاں استعمال کرنے کو کہا۔ اور انھوں نے مٹی کی خواہش ہوتے پر انہیں استعمال کیا تو انکی

عادت ہٹ گئی۔ غرض مطلب یہ ہے کہ جس طرح بھی ہوسکے مٹی یا کوئلوں سے احتراز کرنا چاہئے

پانی کھانا کھاتے کے دوران میں زیادہ پانی پینا اچھا نہیں۔ لیکن بالکل پانی نہ پینا یا بہت تھوڑی مقدار میں پینا بھی بُرا ہے۔ بعض عورتیں اس وجہ سے کافی پانی نہیں پتیں کہ انہیں یہ وہم ہوتا ہے کہ زیادہ پانی پینے سے انسان موٹا ہو جاتا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ روٹی کھانے سے پہلے پیٹ کو پانی سے بھر لینا بُرا ہے۔ اس حالت میں بے شک انسان میں سستی۔ بدہضمی اور پیٹ بڑھ جانے کی شکایت ہوتی ہے ورنہ عام حالات میں پانی کے خلاف اس قسم کا جہاد بے معنی ہے۔ اگر پانی کی مقدار پر موٹے ہونے کا انحصار ہوتا تو غریب اور مفلس مزدور، پانی پی پی کر کب کے موٹے ہو چکے ہوتے۔ اگر حاملہ حسب ضرورت اپنی سادہ اور مقوی غذا کھاتی ہے اور اس کے ساتھ ایک چھوٹا سا گلاس پانی کا پیتی ہے تو اس پانی سے غذا کا رس خون میں بہتر جذب ہوگا لیکن اگر وہ صرف ایک گھونٹ پیتی ہے تو رس بہت کم مقدار میں خون میں جذب ہوگا اور میں گزشتہ فصل میں بتا چکا ہوں کہ رس پر ہی تمام دھاتوؤں کا انحصار ہے۔ بہت کم پانی پینے سے قبض کی شکایت ہونے کا بھی امکان ہے۔ مزید براں جلد کو ملائم رکھنے اور خوبصورتی کے لئے بھی پانی کے ہمارے جسم میں کافی مقدار میں ہونے کی ضرورت ہے ورنہ جو عورتیں پانی بہت کم پیتی ہیں انہیں قبض کی شکایت رہتی ہے اور چہرہ پر کیل اور پھنسی نکل آتے ہیں۔ پس روٹی کے ساتھ ایک چھوٹا گلاس پانی کا ضرور پینا چاہیئے اور روٹی سے قریب دو گھنٹہ بعد پھر پانی پینا چاہیئے۔ دن رات میں چار۔ پانچ گلاس پانی کے ضرور پینے چاہئیں۔

منشیات۔ پانی کے سلسلہ میں شراب یا بیر کا بھی ذکر کرنا اس مغرب زدہ اور

یورپ کی برائیوں کی تقلید کرنے والے زمانہ میں ضروری ہو جاتا ہے۔ یورپ میں شراب اور بیر کا رواج ہے اور عورتیں حمل میں بھی اس سے پرہیز نہیں کرتیں جس سے بچے کی صحت پر اور اس کی عادات پر اثر پڑتا ہے۔ چونکہ ہندوستان میں یورپ کی بد عادتیں اپنائی جا رہی ہیں اس لئے میں یہ اشارہ کرنا اپنا فرض سمجھتا ہوں کہ ہندوستان میں حاملہ ماں کے لئے شراب یا بیر کا استعمال خودکشی کے مترادف ہے۔ جس کا نہ صرف جنین کی حالت پر برا اثر پڑتا ہے بلکہ خود حاملہ کی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ یورپ کی اندھا دھند پیروی کرنے والی بہنیں اس امر سے نصیحت لیں۔

فاقہ حاملہ کے لئے فاقہ کرنا بے حد مضر ہے۔ کیونکہ جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا ہے اس پر اپنی اور بچے کی پرورش کا بوجھ ہوتا ہے۔ اور فاقہ سے دونوں کا کمزور ہو جانا لازمی ہے۔ بعض عورتیں جو حمل کے دوران میں فاقے کرتی ہیں ان کے بچے مر جاتے ہیں۔ یا پیش از وقت وضع حمل ہو جاتا ہے۔ یا اسقاط ہو جاتا ہے۔ یا بچہ بہت کمزور و نحیف پیدا ہوتا ہے۔ مزدور عورتوں کے لئے یا ان عورتوں کے لئے جو بہت کام کرتی ہیں فاقہ کرنا بدرجہ غایت مضر ہے۔ اس سے ان کی چھاتیوں میں دودھ کم ہو جاتا ہے اور بچہ کمزور اور نحیف رہتا ہے۔

ایک اور بات کا بھی ذکر کر دینا ضروری ہے جس طرح حاملہ کے لئے فاقہ کرنا یا کم کھانا برا ہے اسی طرح زیادہ کھانا بھی مضر صحت ہے۔ اس سے بدہضمی۔ کھٹے ڈکاروں کا آنا معدے پر بوجھ کا احساس ہونا۔ تلی اور دوسری شکائتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

صفائی حاملہ عورت پوشاک میں ہمیشہ صفائی ملحوظ خاطر رکھے۔ میلا یا گیلا لباس پہننے سے احتراز کرے۔ نمدار جگہ پر نہ سوئے۔ اور بارش میں بھیگنے

سے بچے غریب ہندوستانی گھروں میں عموماً صفائی کو اس قدر اہمیت نہیں دی جاتی جتنی اہمیت کہ اسے دی جانی چاہیئے۔ حالانکہ صفائی بہت مہنگی نہیں پڑتی اصولاً جس گھر میں انسان سوئیں اس میں جانور نہیں باندھنے چاہئیں مگر غریب لوگ مجبور ہوتے ہیں۔ تاہم میں نے دیکھا ہے کہ بعض عورتیں اتنی صفائی پسند ہوتی ہیں کہ ہر صبح مکان کو بہت اچھی طرح صاف کر دیتی ہیں اور رات کو دروازے کھلے رکھتی ہیں۔ بار ہا مفلس گھروں میں ایسے بستر استعمال کئے جاتے ہیں جن میں بچوں کا پیشاب جذب ہو چکا ہوتا ہے۔ اور انہیں دھویا نہیں جاتا۔ یا موسم سرما میں اتنا گرم نہیں ہوتا کہ سردی سے اس کی حفاظت ہو سکے۔ حاملہ عورت کے لئے ایسے بستروں پر سونا بے حد مضر ہے۔ اس کی پوشاک۔ بستر۔ تکیہ سب کچھ صاف ہونے چاہئیں۔ لباس کی صفائی کے ساتھ اسے اپنی توجہ جسم کی صفائی کی طرف بھی مبذول کرنی چاہیئے۔

غسل اس سلسلہ میں غسل کا حال دینا بھی ضروری معلوم ہوتا ہے۔ جسم کی صفائی کے لئے غسل اتنا ہی ضروری ہے جس طرح بھوک کی تشفی کے لئے خوراک۔ غسل سے انسان کو صحت اور چستی حاصل ہوتی ہے اور اگر جسم تندرست ہو تو روزانہ غسل بے حد فائدہ بخشتا ہے۔ حاملہ عورت کے لئے موسم کے مطابق روزانہ سرد یا گرم پانی سے غسل کرنا ضروری ہے۔ گرمی میں دو مرتبہ غسل کیا جا سکتا ہے۔ سردی کے موسم میں بھی تازہ یا گرم پانی سے روزانہ غسل کرنا چاہیئے۔ لیکن اگر کمزوری کے سبب سے نہانے کو طبیعت نہ چاہے تو کم از کم دو بار ہفتہ میں تو ضرور نہا لینا چاہیئے جسم کی صفائی کے لئے غسل کرنا لازمی ہے۔ اس سے مسامات کھل جاتے ہیں اور بخارات اور پسینہ کے دھل جانے سے جسم صاف ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ہر غسل میں آدھ

سیر پانی مسامات کے رستے جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔ اس سے خون بہتر حرکت کرتا ہے اس کا حاملہ اور اس کے بچے پر بہت فائدہ مند اثر پڑتا ہے۔ سردیوں میں جیسا کہ میں نے لکھا ہے گرم پانی سے غسل کر لیا جائے لیکن یہ بات قابل ذکر ہے کہ پانی زیادہ گرم نہ ہونا چاہیئے۔

ورزش اور سیر

صحت کے لئے جو باتیں ازحد لازمی ہیں اُن میں سے ورزش اور سیر بھی ہے جس طرح بھوک دُور کرنے کے لئے روٹی اور پیاس بجھانے کے لئے پانی ضروری ہے اسی طرح کھائے پیئے کو جزو بدن بنانے کے لئے اور اس میں سے زیادہ سے زیادہ طاقت اور صحت حاصل کرنے کے لئے ورزش اور سیر ضروری ہیں۔ ورزش سے جسم میں چستی۔ چالاکی اور مضبوطی پیدا ہوتی ہے اور سیر سے فرحت، تازگی اور بشاشت حاملہ کے لئے بھی ہلکی ورزش اور ڈیڑھ دو میل کی سیر نہایت ضروری چیزیں ہیں۔ ہمارے گھروں میں اور خصوصاً امیر گھرانوں میں حاملہ عورتوں سے کوئی کام نہیں کرایا جاتا۔ لیکن اس سے کسی قسم کا فائدہ ہونے کی بجائے اُلٹا نقصان ہوتا ہے۔ حمل کے ایام میں گھر کا کام کاج تھوڑے کپڑے دھو لینا۔ روٹی ترکاری بنا لینا کافی ورزش ہے۔ ... اس بات کا بخوبی مطالعہ کیا جا سکتا ہے کہ مزدور عورتوں میں امیروں کی نسبت وضع حمل زیادہ آسانی سے ہوتا ہے۔ وضع حمل میں زیادہ پیچیدگیاں امیر گھرانوں ہی میں پیدا ہوتی ہیں۔ لہٰذا یہ بات ضروری ہے کہ حاملہ عورت گھر کا کام کاج کرے تاکہ اس طرح اس میں کاہلی اور سستی پیدا نہ ہو۔ اور وہ اس قدر ورزش کرے کہ غذا ہضم کر سکے جہاں تک ٹینس۔ بیڈمنٹن

گھوڑے کی سواری، پیراکی اور دوسری بھاری ورزشوں کا تعلق ہے حاملہ عورت کو ان سے
احتراز کرنا چاہیئے۔ یہہ مشورہ پڑھی لکھی بہنوں کے لئے ہے۔ ورنہ عام ہندوستانی عورت کو یہہ
ورزشیں کہاں میسّر ہوتی ہیں۔ وہ تو گھر کی چار دیواری سے ہی بمشکل باہر نکل سکتی ہیں۔
جو تہذیب یافتہ لڑکیاں یا امیر گھرانے کی عورتیں گھر کا کام نہیں کرتیں انہیں کافی سیر کرنی
چاہیئے۔ تاکہ وہ تازہ ہوا بخوبی حاصل کر سکیں۔

اس سلسلہ میں حاملہ عورت کو چاہیئے کہ وہ ایسے کام سے احتراز کرے جس سے پیٹ
پر زور پڑتا ہے۔ مثلاً چکی پینا۔ پانی کھینچنا۔ لمبے چوڑے آنگن میں جھاڑو دینا۔ گھوڑے کی سواری
پہاڑ کا سفر منع ہیں۔ اونچی ایڑی کا شُو پہننا۔ چھلانگ لگانا۔ ٹانگہ کی سواری بھی منع ہیں کیونکہ
سڑک میں کہیں گڑھا ہو تو گڑھے میں ٹانگے کا پہیہ آنے سے صحّت والے انسان کا بھی پیٹ
کا پانی ہل جاتا ہے۔ حاملہ کا تو ذکر ہی کیا ہے۔ لاہور میں کم از کم ایک درجن عورتوں کا مجھے علم ہے
جنہیں ٹانگے کی سواری میں زبردست ہچکولہ لگا اور خون جاری ہو گیا۔ ان میں سے دو عورتوں
کو تو اتنا دھکا لگا کہ خون نہ رُک سکا اور حمل گر گیا۔ اونچی ایڑی کا شوز پہننے والی عورتوں کا پاؤں
پھسلنے کا زیادہ امکان ہے۔ ایسوں کے حمل بھی گرتے ہوئے پائے گئے ہیں) سمندر کے سفر
میں بھی خطرہ ہے کہ اس میں قے بہت آتی ہے۔ حاملہ ایسے کام کرے جس سے ٹانگوں کی
ہلکی ورزش ہو ۔۔ لیکن اتنا کام بھی نہیں کرنا چاہیئے کہ جسم بالکل تھک کر چُور
ہو جائے۔ زیادہ تھکاوٹ زیادہ ورزش سے احتراز کرنا چاہیئے۔ ایسی سڑک پر سیر نہیں کرنی چاہیئے
جس میں زیادہ گڑھے ہوں۔ سفر میں اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ جسم کو زیادہ ہچکولے
نہ لگیں۔ اور اگر ان کا امکان ہو تو سفر ملتوی کر دینا چاہیئے۔ اس عورت کو جسے پہلے اسقاط کی
بیماری ہو اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیئے۔ ان تاریخوں پر جبکہ عام حالت میں حیض

آیا کرتا تھا ان باتوں کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔ سیڑھیاں دوڑ دوڑ کر نہیں چڑھنی چاہئیں اور ایسا کام نہ کریں جس سے پیٹ پر دباؤ پڑے۔ کیونکہ حمل کے پہلے چار ماہ میں اس غلطی سے اسقاط کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

آخر میں میں یہ بتا دینا چاہتا ہوں کہ وضع حمل میں زیادہ تر پیچیدگیاں جسمانی کمزوری سستی اور کاہلی کے باعث ہوا کرتی ہیں۔ اور یہی وجہ ہے کہ مفلس گھرانوں سے تعلق رکھنے والی عورتیں متمول گھرانوں کی عورتوں کی نسبت آسانی سے بچے جن لیتی ہیں۔ اس سلسلہ میں کھیتی باڑی کرنے والوں، چنگڑوں اور مزدوروں کی عورتیں مثال کے طور پر پیش کی جا سکتی ہیں۔

آرام اور نیند

ہلکی ورزش کے بعد آرام ایک ضروری چیز ہے۔ اگر کام ہی کام کیا جائے اور آرام کا نام نہ لیا جائے تو محنت کی وجہ سے اسقاط ہو جائے گا۔ نیز اگر آرام ہی آرام ہو اور کام کچھ نہ ہو تو کچھ عرصہ بعد کام کرنے کی قوت ہی سلب ہو جاتی ہے۔ اس بات کے پیش نظر کسی حاملہ عورت کو گھر کا کام کاج چھوڑ نہیں دینا چاہیئے۔ رات کو پوری نیند لینے کے علاوہ حاملہ کو دن کو بھی کسی وقت سکون کے ساتھ دو تین گھنٹہ کے لئے آرام کرنا چاہیئے۔ فرانس، انگلستان، جرمنی اور امریکہ کے زنانہ شفاخانوں میں مشاہدہ اور تجربہ سے یہ امر پایہ ثبوت کو پہنچ چکا ہے کہ ماں کی موجودہ اور آئندہ صحت اور دوران زچگی میں اس کی تندرستی اور بچہ کی اطمینان بخش حالت اس امر کی مقتضی ہے کہ دوران حمل خاص کر حمل کے آخری ایام میں اسے خاطر خواہ آرام میسر آئے۔ یورپ اور امریکہ کے صنعتی نظام میں بے شمار عورتیں شامل

ہیں۔ اور جہاں کہیں صنعتی تحریک جاری ہے وہاں عورتوں کی تعداد کارخانوں میں روز بہ اضافہ ہے۔ ان کی فلاح و بہبود کو مدنظر رکھ کر ۱۹۰۹ء میں ہائیجین Hygiene (اصول صحت و صفائی) کی بین الاقوامی مجلس نے یہ فیصلہ کر دیا تھا کہ ہر کام کرنے والی عورت کو حمل کے آخری تین ماہ کامل آرام ملے۔ صرف اس اصول کو تسلیم کر لینا کافی نہیں بلکہ سوسائٹی کا فرض ہے کہ وہ اس اصول کو عملی صورت میں منتقل دیکھے۔ ممکن ہے کہ حاملہ عورت اقتصادی تنگی سے مجبور ہو کر، یا کارخانہ کا مالک اپنی ذاتی غرض کو مدنظر رکھ کر اس بین الاقوامی ضابطہ کی خلاف ورزی کریں لیکن بہ نتیجہ آخر سارے خاندان بلکہ تمام سوسائٹی ہی کو اُن کی نالائقی کا نتیجہ بھگتنا پڑے گا۔ اس عورت کی کمزور اولاد سوسائٹی کو اقتصادی اور اخلاقی نقصان پہونچائے گی۔ پبلک کی تو یہ حالت ہے کہ وہ یتیموں۔ اندھوں۔ لنگڑوں۔ بہروں۔ گونگوں اور پاگلوں کی تو کچھ نہ کچھ خدمت کرتی ہے لیکن گربھ وتی عورتوں کو اپنی امداد اور ہمدردی کی مستحق نہیں سمجھتی۔ سوسائٹی کی طرف سے خاوند اور حاملہ کو اس کے متعلق تعلیم ملنی چاہیئے۔ ایسی تعلیم بہت عرصہ سے ہندوستان میں نہایت ضروری سمجھی گئی ہے مگر کوئی عملی قدم نہیں اٹھایا گیا۔

میں فرانس کے مشہور ڈاکٹر پائینارڈ Dr. Pinard کو نوع انسانی کا سچا اور مخلص خیر خواہ سمجھتا ہوں جس نے یوروپ میں نوجیون وِدیا کی بنیاد رکھی۔ اور ماں اور بچہ کی سہولت اور حفاظت کے متعلق سائنٹفک طریق پر تحقیقات کی۔ فرانسیسی ڈاکٹروں نے مختلف ہسپتالوں میں ایسی حاملہ عورتوں کا معائنہ کیا جو سوسائٹی کے مختلف طبقات سے متعلق تھیں۔ مثلاً ایسی عورتیں جنہیں بھاری کام کرنا پڑتا ہے۔ ایسی عورتیں جنہیں ہلکا کام کرنا پڑتا ہے۔ کسان عورتیں۔ کلرکوں کی

عورتیں۔ خادمہ اور محنت مزدوری کرنے والی عورتیں۔ آرام طلب اور امیر عورتیں۔ نحیف اور موٹی عورتیں سب کے متعلق تحقیقات کی گئی۔ انھوں نے معلوم کیا کہ جن عورتوں نے حمل کے آخری تین ماہ میں کامل آرام کیا اُن کے بچے آرام نہ کرنے والی عورتوں کے مقابلہ میں وزن دار اور تندرستی کے اعتبار سے بڑھ کر تھے۔ سب سے زیادہ تندرست بچے کسان عورتوں کے تھے۔ جو سب سے زیادہ مشقت کرتی ہیں لیکن جنہیں دوران حمل میں آرام میسر تھا۔

سونے کے سلسلہ میں یہ احتیاط لازمی ہے کہ سونے کا کمرہ ہوادار ہو۔ لیکن بستر اس جگہ نہ بچھایا جائے۔ جس میں سامنے سے ہوا کا تیز جھونکا آئے۔ کمرے میں آگ رکھ کر دروازے بند کرنا مضر ہے۔ اس سے کاربن ڈائی اکسائڈ (زہریلی گیس) سے کمرہ بھر جاتا ہے۔ جو پھیپھڑوں کو نقصان پہونچاتی ہے۔

جماع سے پرہیز

بہت سی اقوام میں حاملہ کو مقدس عورت تسلیم کیا جاتا ہے۔ بعض ملکوں میں یہ رواج ہے کہ جونہی کسی عورت کے متعلق یہ معلوم ہو جائے کہ وہ حاملہ ہے تو خاص مذہبی فرائض ادا کئے جاتے ہیں۔ اس بارہ میں ہندو اور چینی لوگ خصوصیت سے قابل ذکر ہیں۔ ہنود میں تو گربھ وتی استری کے متعلق خاص سنسکار کئے جاتے ہیں۔ جن سے یہ غرض ہوتی ہے کہ اُسے نئی زندگی کے متعلق واقفیت بہم پہونچائی جائے اور بچوں کی غور و پرداخت کے بارہ میں ذمہ داری کا احساس پیدا کیا جائے۔ دوران حمل میں جماع نقصان دِہ ہے اس کے متعلق اب کوئی شک نہیں رہا۔ کیتھولک پادری اہلِ اسلام ہندو پارسی اور چینی خصوصیت سے اس امر پر مصر ہیں کہ گربھ وتی استری سے جماع

کرنا ضرر رساں ہے۔ آیور وید کے بزرگ ترین معالج مہرشی سُشرت نے تو اس بات کی سختی سے مخالفت کی ہے حیوانوں میں مادہ جونہی حاملہ ہوتی ہے وہ نر کو اپنے پاس نہیں آنے دیتی۔ وحشی اقوام میں بھی یہی دستور ہے۔ بعض قوموں کا خیال ہے کہ مرد کا دیرج رحم میں بچہ کو ہلاک کر دیتا ہے۔ یا کم از کم اس کی افزائش کے لئے خطرناک ہے۔ بعض مختلف قسم کے اوہام میں مبتلا ہیں لیکن اُن کا خوش گوار نتیجہ یہ ہوا ہے کہ ان میں گربھ وتی عورت کو مقدس سمجھا جاتا ہے۔ حیوانوں میں تو جب تک مادہ بچہ کو دُودھ پلاتی ہے نر کے نزدیک نہیں جاتی۔ یہہ قدرت کا حکم ہے اور اگر انسان اس سے سرتابی کرے تو گویا وہ حیوان سے بھی بدتر ہے پہلی صدی عیسوی میں زنانہ امراض کے ماہر حکیم سورینس نے یہ فتویٰ صادر کیا کہ دورانِ حمل میں مجامعت نقصان دہ ہے۔ اس لئے کہ اس سے رحم کو تکلیف پہونچتی ہے۔ اس فیصلہ کے بعد سولہ سو سال تک یہ مسئلہ مذہبی علماء کے سپرد رہا اور ماہرینِ طب کو اپنی رائے ظاہر کرنے کا موقعہ نہ ملا۔ مگر اب مختلف حیوانات پر جو تجربے زمانۂ قریب سے ہو رہے ہیں اُن سے اس مسئلہ کا دوٹوک فیصلہ ہو گیا ہے اور وہ یہ کہ دورانِ حمل میں جماع کرنے سے بچہ کی قبل از وقت تولید کا اندیشہ ہے۔ اور بعض وقت حمل گر جاتا ہے۔ گر نہ جائے تو بچہ کے اعضائے رئیسہ کو بہت نقصان پہونچتا ہے۔ اور بالعموم جماع کا وہی اثر ہوتا ہے جو حمل میں شراب نوشی اور سخت محنت سے پیدا ہوتا ہے۔ فرانس کے مشہور ڈاکٹر پائینارڈ نے اپنے مطب میں "دورانِ حمل میں جماع کی ممانعت ہے" کا نوٹس لگا رکھا ہے۔ جن بچوں کے والدین دورانِ حمل میں پرہیز نہ کریں وہ بچے اکثر اعصابی امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔

یہ تسلیم کرنا پڑے گا کہ مرد بڑے حریص۔ ظالم اور دُور اندیشی سے خالی ہوتے ہیں حاملہ کو چاہیئے کہ وہ منّت سے سماجت سے۔ دلیل سے۔ بہانے سے جیسے تیسے مرد کو اپنے سے دُور رکھے ؛

حاملہ ماں کا مزاج

ایک اور اہم بات جس کا بچہ کی صورت سیرت اور صحت پر اثر پڑتا ہے حاملہ ماں کا مزاج ہے۔ صرف بچّہ کی صحت۔ سیرت اور صورت پر ہی نہیں بلکہ خود ماں کی صحت پر اُس کے مزاج کا بہت اثر پڑتا ہے۔ عام طور پر یہی دیکھنے میں آتا ہے کہ ہر وقت ہنسنے اور خوش رہنے والے کی صحت اچھی ہوتی ہے۔ برعکس اس کے سڑیل مزاج شخص دُبلا پتلا اور کمزور ہوتا ہے ۔ حاملہ عورت کو چاہیئے کہ وہ خوش اور مطمئن رہے۔ اُس کے مزاج میں حلیمی۔ رواداری اور برداشت تین اوصاف ضرور ہونے چاہئیں۔ فوراً غصہ میں آجانا۔ رونے لگنا۔ زیادہ بولنا غیض وغضب کی حالت طاری کر لینا اس کے لئے مُضر ہے۔ اس کے علاوہ اسے غم و فکر کو پاس پھٹکنے کی اجازت نہ دینی چاہیئے۔ کیونکہ نہایت غصے کی حالت میں بھی اسقاط کا خطرہ رہتا ہے اور رنج و غم کی حالت میں بچّہ کے کمزور اور مریل پیدا ہونے کا خدشہ ہے ؛

مہرشی چرک نے لکھا ہے کہ جو عورت حمل کے دوران میں رنج و محن میں مبتلا رہتی ہے اس کا بچہ کم ہمّت۔ مغموم۔ بزدل اور کم عمر ہوتا ہے۔ اندریں حالات حاملہ عورت کو چاہیئے کہ وہ خوش مزاج اور چُست رہے۔ ہنسی دل لگی کی باتوں میں وقت کا بہترین حصّہ صرف کرے۔ کبھی کسی سے لڑائی جھگڑا نہ کرے۔ اور دل پر میل نہ آنے دے۔ ہر بات میں

ہنسی اور مذاق کا پہلو نکال کر خوش و خرم رہے۔ حاملہ سے زیادہ ان باتوں کا خیال گھر والوں کو رکھنا چاہیئے کہ وہ کوئی ایسی بات نہ کریں جس سے حاملہ کو دُکھ محسوس ہو۔ ہمارے گھروں میں ہمیشہ ساس اور بہو کی لڑائیاں چھڑی رہتی ہیں۔ میں اس سلسلے میں ساس سے عرض کروں گا کہ وہ حتی الوسع بہو سے جھگڑنے کا خیال نہ کریں اور خصوصاً حمل کے دوران میں اس کے ساتھ ایسا سلوک کریں کہ اسے پہلے تمام واقعات فراموش ہو جائیں۔ اگر بہو کی طبیعت بہت چڑچڑی واقع ہوئی ہے تو بھی ایسا انتظام کریں کہ بات بات پر لڑائی جھگڑا نہ شروع ہو جائے۔ اور اس کا مزاج سدھرنے کی بجائے بگڑ نہ جائے۔ مہرشی چرک نے لکھا ہے کہ جس عورت کا مزاج چڑچڑا اور غصیلا ہوتا ہے اس کے بچے کا مزاج بھی بڑے ہو کر غصیلا اور چڑچڑا ہو جاتا ہے اور لڑنے جھگڑنے والی عورت کو خود بھی مرگی کے دورے پڑ جاتے ہیں اور بچے کو بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔

سنگت سوسائٹی

اسی سلسلے میں میں حاملہ کی سوسائٹی کا ذکر کر دینا بھی مناسب سمجھتا ہوں۔ کیونکہ سوسائٹی اور ارد گرد کی فضا کا بھی حاملہ کے مزاج پر اثر پڑتا ہے۔ جیسا کہ میں نے شروع میں لکھا ہے جو کچھ حاملہ سُنتی اور پڑھتی ہے اس کا بچہ کی دماغی حالت پر اثر پڑتا ہے۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ بچہ کی دماغی حالت پر بہتر اثر ڈالنے کے لئے حاملہ اچھی سوسائٹی میں رہے طب قدیم و جدید یہ ہر دو اس بات پر متفق ہیں کہ جماع کے وقت والدین کے جو خیالات ہوتے ہیں ان کا بچہ پر پورا پورا اثر پڑتا ہے۔ کتاب کے شروع میں مہابھارت کا جو واقعہ دیا گیا ہے وہ بھی یہ ظاہر کرتا ہے کہ حاملہ اچھی باتیں سُنے پڑھے اور لکھے۔ اور جہاں یہ بات ضروری ہے کہ حاملہ خوش اور بشاش رہے وہاں یہ بھی ضروری ہے کہ

وہ اچھی سوسائٹی میں بیٹھے اُٹھے۔ اس کی سوسائٹی میں حاسد۔ چڑچڑی۔ لڑنے جھگڑنے والی عورتیں نہ ہوں۔ مہرشی چرک نے لکھا ہے کہ جو عورت حسد سے جلتی رہتی ہے اس کا بچہ بڑا ہو کر ظالم ہوتا ہے۔ اور دوسروں کی خوشحالی پر کڑھتا ہے۔ حاملہ کی سوسائٹی میں خوش مزاج۔ نیک سیرت۔ باحیا۔ تہذیب یافتہ اور دھرم پرائن عورتیں ہونی چاہئیں۔

حاملہ کو اُن عورتوں کی سوسائٹی سے احتراز کرنا چاہیئے جو ہر وقت ناپاک باتیں کریں اور گندی گپیں ہانکتی رہیں۔ کیونکہ اس سے جذبات میں ہیجان پیدا ہوتا ہے۔ اسی ضمن میں مہرشی چرک نے لکھا ہے کہ جو عورت جماع کی بیجا شوقین ہوتی ہے اس کا بچہ بدصورت اور بے حیا ہوتا ہے۔ لہٰذا حاملہ کو چاہیئے کہ وہ فحش ناولوں، قصوں یا کہانیوں سے بھی احتراز کرے۔ بلکہ نیک اور بہادر بزرگوں کے کارنامے سُنے اور پڑھے کیونکہ اس سے اس کا بچہ بڑا بہادر۔ دلیر۔ نیک اور اچھے چال چلن کا بنے گا۔ یونانیوں اور راجپوتوں کی تاریخ اس بات کی حرف بحرف تصدیق کرتی ہے۔

سیاپا پیدائش اور موت کا سلسلہ روزِ ازل سے چلا آتا ہے اور روزِ ابد تک رہے گا۔ ماں۔ باپ۔ بیٹا بیٹی۔ بھائی۔ بہن۔ خالہ وغیرہ کسی نزدیکی رشتہ دار کے مرجانے پر سب مردوں اور سب عورتوں کو رنج ہوتا ہے مگر دونوں کے اظہارِ غم کا طریقہ بالکل الگ ہے۔ مرد تو ایک دو روز رو دھو کر صبر کر لیتے ہیں اور اپنے دنیاوی کاروبار میں مصروف ہو کر غم بھلانے کی کوشش کرتے ہیں مگر عورتیں کسی کے مرجانے پر باقاعدہ رنج مناتی ہیں اور اُس کی نمائش کرتی ہیں بیس بیس تیس تیس دن خود بھی روتی ہیں اور سارے گلی محلے برادری کو بھی رُلواتی ہیں۔ کوئی چار ماہ بعد ماتم پُرسی کو آئے تو چاہے وہ رنج ہلکا بھی ہو چکا ہو مگر اس وقت رو دینا لازمی

ہوتا ہے۔ بعض گھرانوں میں سال سال تک سوگ منایا جاتا ہے اور جتنے زیادہ دن کسی کے گھر میں سوگ منایا جائے اتنا بڑا وہ گھرانا سمجھا جاتا ہے ۔

سیاپے میں رو رو کر اور چھاتی پیٹ پیٹ کر نیز چھ چھ گھنٹے پیاس ۔ پیشاب ۔ پاخانہ روک روک کر عورتیں صحت کو بہت برباد کر دیتی ہیں۔ مضبوط سے مضبوط عورتیں بھی سیاپہ کی کاری ضرب سے نہیں بچ سکتیں۔ پھر حاملہ بیچاری کا تو کچھ پوچھتے ہی نہیں۔

بہت سی برادریوں نے بڑی اخلاقی جرأت دکھلائی ہے ۔ اور بد رسُوم کو یک قلم بند کر رہے ہیں۔ بہت سی برادریوں میں سیاپہ کی بد رسم بالکل بند ہو گئی ہے ۔ تاہم ابھی کافی طور پر اس بد قسمت ملک میں موجود ہے۔ حاملہ عورتوں کو خصوصاً اور دیگر عورتوں کو عموماً سیاپے کے نقصانات سے آگاہ کر کے اُن کا سیاپہ کرنا قطعی طور پر بند کر دیں ۔

چھاتیوں سے لاپرواہی

ایام حمل میں سیاپہ اور خاوند سے ملاقات یہ دونوں چھاتیوں کے حق میں نہایت مضرت رساں ثابت ہوتے ہیں۔ بے ادبی معاف بعض خاوند بھی بیوی کی چھاتیوں کو بُری طرح مسلتے ہیں۔ خصوصاً جب ایام حمل میں وہ عورت کی قربت سے پرہیز نہیں کر سکتے تو بجز دائی کو نقصان پہونچنے کے علاوہ چھاتیوں کی جسامت میں بھی نقص پیدا ہو جاتا ہے وہ لٹک جاتی ہیں یا بہت پژمردہ سی ہو جاتی ہیں۔ یا اُن کی چُچیاں اندر کو دھنس جاتی ہیں۔ جب بچہ اپنے مسوڑھوں سے اُن کو دباتا ہے تو اُن میں سخت درد ہونا شروع ہو جاتا ہے جس سے بعض دفعہ ماں بچے کو دُودھ دینے سے احتراز کرتی ہے۔ پیدائش کے بعد بچہ کی غذا صرف ماں کا دُودھ ہوتی ہے۔ جن حالتوں میں بچے کو مصنوعی دودھ دیا جاتا ہے اُن میں بچے طاقتور اور مضبوط نہیں ہوتے ۔ ایسی ماں جو دودھ اپنی چھاتیو

سے دیتی ہے۔ تو کم غذا حاصل کرنے کے باعث بچہ کی نشو و نما اچھی طرح نہیں ہوتی۔ ان باتوں کے پیش نظر حاملہ ماں کو وضع حمل کے چند مہینے پہلے ہی اپنی چھاتیوں کا خیال رکھنا چاہیے۔ کیونکہ حمل کے یہ پستان جسامت اور وزن میں بڑھتے ہیں۔ اس لئے اُن کے بڑھنے سے ہلکا ہلکا درد اور سنسنی پیدا ہوتی ہے۔ اس کو روکنے کے

حاملہ کی چھاتیوں کی محافظ —— انگیا

لئے ایک چُست انگیا کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ (پنجاب میں انگیا کا رواج بہت کم ہونے سے یہاں انگیا کا نقشہ دیا جاتا ہے۔) رُومال سے بھی کیسقدر یہ کام لیا جاسکتا ہے اس سے یہ بھی فائدہ ہوتا ہے کہ پستان بہت زیادہ بڑھکر بے ڈھنگے نہیں ہوجاتے۔

حاملہ کے لئے یہ بھی لازم ہے کہ وہ چوچیوں کو چوتھے ماہ سے ہی تھوڑے پانی میں چٹکی بھر کھانے کا سوڈا ڈال کر اس سے یا Eau de cologne (یوڈی کولون) یا شراب سے روزانہ دھوکر ململ کے کپڑے سے صاف کرے۔ پھٹکری کے پانی سے بھی کام لیا جاسکتا ہے وہ اس طرح کہ روئی کا ایک پھاہا ان میں بھگو کر چوچیوں

پر رکھا جائے اور بعد میں گرم پانی سے دھو کر ان پر گھی یا گلیسرین مل دیں تھوڑا گرم تیل لے کر مالش کر دینا بھی مفید ہو۔ مالش سے پہلے چھاتیوں کو گرم پانی سے ضرور دھونا چاہیئے۔

اگرچہ چھاتیاں جیسا کہ بعض حالتوں میں دیکھا گیا ہے اندر کو دھنس جائیں اور اُن سے پیدائش کے بعد بچہ کے بآسانی دودھ نہ پی سکنے کا خطرہ ہو تو ماں کو چاہیئے کہ وہ آہستہ آہستہ انہیں انگلی اور انگوٹھے سے باہر کھینچے ان احتیاطوں کو پیش نظر رکھنے سے بعد میں تکلیف نہ ہوگی اسی طرح پیٹ کے چمڑے کے تن جانے سے حاملہ کو بعض دفعہ تکلیف ہوتی ہے۔ اس صورت میں پیٹ پر آہستہ آہستہ ناریل کا تیل ملنا مفید ہے چلنا پھرنا کم کر دینا چاہیئے اور ململ کے کپڑے کو چار تہ کر کے پیڑو اور ناف کے درمیان اس کی تین چار تہیں کسی قدر کس کر لپیٹ دینی چاہئیں تاکہ پیٹ کو کچھ سہارا ہو جائے۔

بنی بنائی Maternity bandage مے ٹرنٹی بنیڈیج (حاملہ کی پیٹیاں) بڑے انگریزی دوا فروشوں سے نیز انگریزوں کے سودا سلف والی دوکانوں پر ملتی ہیں۔ مگر آٹھ دس روپے ان پر خرچ آتا ہے حالانکہ اُن کی بناوٹ سادہ اور لاگت کم ہوتی ہے۔ اس کو عام ہندوستانی نہیں خرید سکتے بلکہ ایک بار دیکھ کر اپنے گھر میں تیار کر سکتے ہیں۔ اُن کا استعمال بہت مفید رہتا ہے تصویر میں یہاں دے دیتا ہوں۔

(بڑھے ہوئے پیٹ کو سہارا دینے کے لئے پیٹی چوڑائی ۱۲ انچ لمبائی ۲½ فٹ)

دیگر عام احتیاطیں

(۱) حاملہ عورت کو جہاں تک ممکن ہو جلاب لینے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔
اگر قبض کی شکایت ہو تو غذا کی تبدیلی سے اُسے دُور کر لیا جائے
چار پانچ روز روٹی چھوڑ کر دُودھ۔ شلغم۔ مُولی گاجر۔ پالک۔ کدو۔
سنگترہ۔ آم۔ انگور۔ ناشپاتی۔ سردا۔ چنے کا شوربہ وغیرہ زُود ہضم اور
قبض کُشا خوراک کا انتظام کریں۔
یا بڑی حد مرّبہ ہرڑ۔ گلقند یا انیما سے مطلب حاصل کرنا چاہیئے۔
مسٹر ڈی۔ جی گرین آرمیٹیج کا قول ہے کہ سیڈلٹ پاؤڈر Seidlitz
Powder اور دوسری پیٹنٹ دوائیوں سے جن کے اجزا کا علم نہ ہو۔
بالکل پرہیز کرنا چاہیئے۔ ان سے اسقاط حمل کا ڈر ہے۔
(۲) فصد کھلوانا بھی حاملہ کے حق میں مضر ہے کیونکہ کمزوری ہو کر اسقاط حمل کا اندیشہ
ہوتا ہے۔
(۳) بخار کی حالت میں کونین نہیں استعمال کرنا چاہیئے۔ بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے
کہ ۳۔۳ گرین دن میں ۲۔۳ دفعہ استعمال کریں تو ہرج نہیں تاہم حتی الوسع اس سے پرہیز
ہی لازم ہے۔ حاملہ کے بخار کے لئے حکیم یا وید کی امداد زیادہ مفید رہتی ہے۔
(۴) جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے خاوند کو چاہیئے کہ ان ایام میں جماع سے بھی پرہیز

کرے۔ ایسا کرنے کے نقصانات واضح طور پر بیان کئے جا چکے ہیں۔
(۵) ایک بات جس میں احتیاط کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ حاملہ کو ایسے مقامات پر اکیلے نہ بھیجا جائے جہاں جانے میں اُسے خوف یا ڈر لگتا ہو۔ اگر حاملہ خوفزدہ ہو جائے تو جنین کا رحم کے اندر مر جانے کا خوف ہے۔ ان باتوں کی بھی احتیاط کی جائے کہ حاملہ کسی ایسے گھر میں نہ جائے جہاں گزشتہ شب بچہ پیدا ہوا ہو۔ اور نہ ہی اس سے کسی ایسی عورت کا ذکر کیا جائے جسے وضع حمل میں تکلیف ہوئی ہو یا بچہ ہونے سے اس کی جان پر آبنی ہو۔ کیونکہ اس کا حاملہ کے دل پر بُرا اثر پڑتا ہے۔
(۶) حاملہ حتی الوسع ایسے مقامات پر نہ جائے جہاں متعدی امراض کا ڈر ہو۔ خصوصاً ملیریا چیچک خسرہ میں مبتلا لوگوں کی تیمار داری یا بیمار پرسی سے حاملہ کو حتی الوسع باز رہنا چاہیئے۔

آخر میں میں چند اقتباسات دے کر اس فصل کو ختم کرتا ہوں۔
"رنج۔ فکر۔ جماع۔ بے وقت سونا۔ اونچی نیچی جگہوں پر چلنا۔ چھلانگ مارنا۔ بہت ہنسنا۔ لیٹے رہنا۔ رونا۔ فاقہ۔ زیادہ محنت کرنا۔ زیادہ سواری کرنا۔ خون نکلوانا۔ خوفناک اور ڈراؤنی کہانیاں سُننا۔ جلاب لینا۔ کونین کا استعمال۔ گرم خشک اور بھاری اشیا کھانا حاملہ عورت کے لئے منع ہے۔ ورنہ حمل گر جانے کا اندیشہ ہے۔ چلنا پھرنا۔ بیر۔ مکھن۔ گھی دودھ اور تازہ ہوسے کھانا۔ سیب۔ آملہ اور گاجر کا مربہ استعمال کرنا۔ خوبصورت دانا بزرگوں کی تصاویر دیکھنا۔ اُن کے کارنامے پڑھنا۔ مذہبی کتب کا مطالعہ کرنا۔ صاف ستھرے کپڑے پہننا۔ اور پاک زندگی بسر کرنا حاملہ کے لئے بے حد فیض بخش ہیں۔
حاملہ کے زیادہ میٹھا کھانے سے بچہ کو پیشاب کی بیماری۔ زیادہ سونے سے پے

عقلی کھٹائی کھانے سے پھوڑا پھنسی۔ زیادہ ہنسنے سے دانتوں کی خرابی اور رونے سے آنکھوں میں نقص واقع ہو جاتا ہے۔" (ہدایت نامہ خاوند)

جو عورت حمل کے زمانے میں رات کو دیر تک باہر پھرتی ہے اُس کا بچہ بڑا ہو کر پاگل ہو جاتا ہے۔ جو عورت چوری کی عادی ہوتی ہے اس کے ہاں کم ہمت۔ کینہ دوز۔ اور بُرے کاموں کا عادی بچہ پیدا ہوتا ہے۔ بہت سونے والی عورت کا بچہ بھی بہت سونے والا سست نکھٹو اور بے وقوف ہوتا ہے۔ اُس کی قوتِ ہاضمہ بھی بالکل کم ہوتی ہے۔ جو عورت شراب پیتی ہے اُس کا بچہ ہمیشہ پیاسا رہتا ہے۔ اُس کے دماغ میں مستقل مزاجی اور ثابت قدمی نہیں ہوتی۔ میٹھائی کھانے کا بہت شوق رکھنے والی عورت کے ہاں پیشاب کی بیماریوں میں مبتلا ہونے والا یا پیشاب میں شکر کی مرض میں مبتلا یا بھدا موٹا ہو جانے والا بچہ پیدا ہوتا ہے۔ سور کا گوشت کھانے کی شوقین عورت کے ہاں ایسا بچہ پیدا ہوتا ہے جس کی آنکھیں خونی ہوتی ہیں۔ اُسے دمہ کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اور اس کے بال سخت ہوتے ہیں کھٹی چیزیں کھانے پینے والی عورت کے ہاں جو بچہ پیدا ہوتا ہے اس کے بچے کو جلد اور آنکھوں کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ زیادہ نمکین چیزیں کھانے پینے والی عورت کے بچے کے چہرے پر بڑے ہو کر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ بال سفید ہو جاتے ہیں۔ یا وہ گنجا ہو جاتا ہے۔ تیز اور چٹ پٹی غذائیں کھانے کی جو عورت عادی ہوتی ہے اُس میں بچے پیدا کرنے کی طاقت بھی نہیں رہتی اور جو بچہ پیدا ہوتا ہے وہ بہت کمزور ہوتا ہے جو عورت کڑوی اور تلخ چیزوں کی عادی ہوتی ہے اس کے بچے کو پیشاب و پاخانہ کی رکاوٹ سی ہوتی ہے (مہرشی چرک)

ماں کی غذا کا بچہ پر کتنا اثر پڑتا ہے۔ اس کا اگر عملی ثبوت دیکھنا ہو تو قرار حمل کے

بعد عورت کو اکیس دن تک ۴-۴ رتی روغنی پلائیے۔ بچہ کو کبھی چیچک نہ ہو گی۔ اگر قیام حمل کے تیسرے ماہ سے بلور پتھر کے گلاس میں گائے کا دودھ لیکر چاندی کے دو ورق ایک ایک کرکے دودھ میں حل کرکے رات کے وقت حاملہ کو پلائیں اور تین ماہ تک ایسا ہی کریں تو پیدا ہونے والا بچہ خوبصورت فہم و فراست میں تیز اور بڑی عمر والا ہوگا۔" (حکیم لقمان)

چاند گرہن، سورج گرہن

عرصہ قدیم سے یہ مانا جاتا ہے کہ چاند یا سورج گرہن کا اثر حمل پر ہوتا ہے۔ میں اسے ایک وہم اور گپ سمجھتا رہا۔ مگر ۱۹۲۲ء کے سورج گرہن میں آزاد خیال الی تیرہ حاملہ عورتوں کے حالات کا بوجہ ذاتی دلچسپی مطالعہ کیا تو معلوم ہوا کہ ان کے بچوں کی ہاتھ پیر کا ٹیڑھا ہونا۔ کہیں کالا داغ پڑنا۔ ہونٹ کا کٹا ہونا یا دیگر نقائص سورج گرہن کے وقت حاملہ کی بے قاعدگی سے ہوئے۔

میں ایک آزاد خیال اور روشن دماغ سوسائٹی سے تعلق رکھتا ہوں جس میں ان باتوں کو پرانے زمانے کے توہمات سے زیادہ وقعت نہیں دی جاتی۔ میں فرداً فرداً تو اپنے ملنے والوں سے اپنے تجربات اور مشاہدات کا ذکر کرتا رہا مگر اس خیال کو پبلک میں پیش کرنے کی کبھی جرأت نہ کی۔

۲۱ اگست ۱۹۳۳ء کو جو گرہن ہوا۔ اس موقعہ پر وائرلیس کے ماہرین نے تمام بڑے بڑے ملکوں میں تجربے کئے۔ اور بیان کیا کہ سورج کی کرنیں جو عام حالت میں اینھر اور ہوا پر ایک خاص درجہ پر اثر کرتی ہیں۔ جوں جوں گرہن بڑھتا گیا ان میں

فرق پڑتا گیا۔ اُس سے میں نے اندازہ لگایا کہ چاند اور سورج اپنے گرہن کے وقت میں اُس حمل کے اندر بننے والے نازک اور کچے جسم پر حاملہ کی بے قاعدگی کو منعکس کر دیتے ہوں گے مثلاً گرہن کے وقت دوڑنا چوکڑی لگا کر بیٹھنا کوئی چیز کاٹنا جسم پر پھول گودنا وغیرہ بچے کے جسم پر کسی ملتی جلتی شکل میں اپنا اظہار کریں ایسا ہو سکتا ہے۔

میں آپ کو کسی وہم میں مبتلا کرنا نہیں چاہتا۔ نہ مجھے خود سینکڑوں مشاہدات کا موقعہ ملا کہ میں مندرجہ بالا خیال پر مُصر ہوں۔ میں نے کل ہی اکیس ایسے بچے دیکھے ہیں آپ بھی مطالعہ فرمائیں۔ اگر میرے مشاہدے بوڑھی عورتوں کے بیانات اور جوتش کی کتب کی تحریروں کی تصدیق پاتے ہیں تو پبلک کو مطلع کریں۔ ورنہ دنیا کے کام تو یوں ہی چلے ہی جاتے ہیں کوئی کسی بات کو مانتا ہے۔ کوئی نہیں مانتا۔ اگر مجھے مطلع کر سکیں تو سب واقعات اکٹھے کر کے پبلک کے پیش کر دوں گا۔

یہ سطور تحریر کرنے کے بعد اور کتاب کے پریس میں جانے سے پیشتر مجھے امریکہ کے ایک بڑے لائق ڈاکٹر اور ریسرچ سکالر کی تصنیف دیکھنے کا موقعہ ملا ہے۔ اُس نے ہر تندرست اور بیمار شخص پر ستاروں کا اثر ہونا ثابت کیا ہے۔ اس کے خیالات بہت کچھ آیورویدک طب کی ہاریت سنگتما سے ملتے ہیں۔ اس کتاب کے مطالعہ کے بعد میرے مندرجہ بالا خیالات میں زیادہ مضبوطی آگئی ہے۔

یہ تو تھا جملہ معترضہ۔ حاملہ عورتوں کی رہنمائی کے لئے میں نے جن امور کا ذکر کیا ہے وہ آپ کی بہترین توجہ کے مستحق ہیں اور مجھے یقین ہے کہ مندرجہ بالا ہدایات کی پیروی حاملہ اور جنین ہر دو کے لئے بہت مفید ثابت ہوگی۔

چوتھی فصل

امراضِ حمل

حاملہ کے امراض کی زیادہ تر وجوہ گزشتہ ابواب میں آچکی ہیں بعض حالتوں میں معمولی شکایت کو غذا کے ردو بدل یا پروگرام میں تبدیلی کر کے روکا جا سکتا ہے۔ آگے چل کر مختلف شکایات کے جو نسخے عرض کروں گا وہ آغازِ امراض میں بہت مفید ثابت ہوں گے اور اُن سے بہت فائدہ ہوگا۔ نقصان کسی قسم کا نہ ہوگا۔ اس واسطے اُن سے مستفید ہونے کی کوشش کریں۔ لیکن بیماری خطرناک صورت اختیار کئے ہوئے ہو تو فوراً لائق حکیم یا قابل وید کا مشورہ لینا چاہیئے۔ میں سب سے پہلے اسقاط کا ذکر کروں گا۔ کیونکہ حاملہ عورتوں کے امراض میں یہ مرض بہت عام ہے اور بعض دفعہ اس قدر خطرناک صورت اختیار کر جاتا ہے کہ اس سے حاملہ اور جنین دونوں کی جان جاتی رہتی ہے ؛

حمل گرجانا

حمل گرجانے کو طب میں اسقاطِ حمل۔ انگریزی میں ایبارشن Abortion یا Miscarriage اور آیور ویدک میں گربھ پات کہتے ہیں۔ اگر چار ماہ کے اندر حمل گرجائے تو آیور وید میں گربھ سراو کہتے ہیں۔ جیسا کہ گزشتہ فصلوں میں اس کا ذکر آیا ہے اس کی وجوہ تین قسم کی ہیں (ا) بعض دیگر امراض کی وجہ سے حمل گرجانا (ب) حمل کو خود

گرادینا۔ (ج) اور حاملہ کو جو احتیاطیں ملحوظ خاطر رکھنی چاہئیں اُن پر عمل نہ کرنا۔ اسقاط کے تمام اسباب انہی تین وجوہ کے اندر آجاتے ہیں ؛

دیگر امراض میں آتشک چیچک خسرہ۔ تیز بخار۔ اسہال (دست) ذات الریہ اور سل کے نام قابلِ ذکر ہیں۔ اگر کسی عورت کو اٹھراہ کی بیماری ہے تو سمجھ لینا چاہئیے کہ مندرجہ ذیل میں سے کوئی خرابی ضرور ہے۔ چاہے خاوند یا بیوی کے جسم میں آتشک کا مادہ موجود ہے چاہے عورت کا خون کسی دیگر طور پر خراب اور کمزور ہے۔ چاہے عورت کا رحم بہت کمزور ہے اور وہ حمل کو کافی سہارا نہیں دے سکتا۔ چاہے مرد کا ویرج بہت کمزور ہے۔ اٹھراہ بار بار حمل کے گر جانے کو کہتے ہیں اور جب تک انمیں سے کوئی بھی نقص رہیگا اسقاط ہوتا رہے گا۔ باقی نقائص تو جلدی ہی خود خاوند اور بیوی کو معلوم ہو جاتے ہیں اور اُن کا علاج ہو کر اُن کے دفعیہ کا یقین بھی ہو سکتا ہے مگر آتشک کا زہر بعض اوقات خفیہ طور پر جسم کے اندر موجود رہتا ہے اور اسقاطِ حمل کا باعث بنا رہتا ہے۔ جب اس امر کی تصدیق ہو جائے کہ آتشک کا مادہ موجود ہے تو خاوند اور بیوی دونوں کسی ماہر معالج سے علاج کرائیں۔ باقی بیماریوں سے بھی حمل گر جاتا ہے۔ اسی بات کے پیشِ نظر گزشتہ فصل میں ہدایت کی گئی ہے کہ حاملہ کو کسی ایسے مقام پر نہ لے جانا چاہئیے جہاں وبائی امراض کا زور ہو۔ کیونکہ اس سے اسقاط کا خطرہ ہوتا ہے یہ خیال رکھنا چاہئیے کہ اگر ماں کو چیچک ہو گی تو جنین کو بھی ضرور چیچک نکلے گی۔ اس صورت میں یقینی طور پر حمل گر جاتا ہے۔

ہدایت نامہ خاوند میں خود حمل گرا دینے کا ذکر کیا گیا ہے۔ کہ کئی بار کنواری لڑکیوں یا بیواؤں کو بدچلنی سے حمل ٹھہر جاتا ہے۔ تو وہ حمل گرا دیتی ہیں۔ بعض عیاش عورتیں اپنے حسن و جمال کو قائم رکھنے کی خاطر ایسے طریقوں کا استعمال کرتی ہیں جن سے حمل گر جاتا ہے

کئی تازہ شادی شدہ عورتوں کو جب حمل قرار پا جاتا ہے یا خاوند بے روزگار ہوتا ہے تو بچہ کی ذمہ داری سے بچنے کے لئے وہ کسی نہ کسی طرح مثلاً گرم ادویات کا استعمال کر کے حمل گرا دیتی ہیں۔ اور ایک صورت وہ ہے جبکہ حاملہ کے حد سے زیادہ کمزور اور نحیف ہو جانے کے باعث حمل کا گرانا ضروری خیال کیا جاتا ہے تب لائق ڈاکٹر یا حکیم بہت احتیاط کے ساتھ خود اس قسم کی کوشش کرتا ہے۔

آخرالذکر حالت چھوڑ کر مندرجہ بالا اقسام کا اسقاط خطرناک عمل ہے۔ اور اخلاق اور سرکاری قانون کے شکنجہ میں پھنسنے کے علاوہ اس طرح اسقاط کرنا تمام عمر کی کمزوری اور بیماری کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ کچا پھل مشکل سے ٹوٹتا ہے اور جب ٹوٹ جاتا ہے تو شاخ زخمی ہو کر مرجھا جاتی ہے۔ اس طرح جن عورتوں کا حمل گر جاتا ہے یا گرایا جاتا ہے وہ عورتیں پھر مشکل سے سرسبز ہوتی ہیں۔

اس کے علاوہ تمام دوسری وجوہ گزشتہ فصل میں دی جا چکی ہیں۔ لیکن اسقاط کے بیان کو مکمل کرنے کی خاطر تاکہ ناظرین کو تمام بات ذہن نشین ہو جائے۔ ان وجوہ کا مختصراً ذیل میں ذکر کیا جاتا ہے:-

صفائی نہ رکھنا۔ گندی پوشاک پہننا۔ تنگ و تاریک پست اور نمدار مکانوں میں رہائش رکھنا۔ خراب غذا کھانا۔ گرم اور ثقیل اشیاء کا استعمال کرنا۔ شراب یا دوسری منشیات کا استعمال کرنا۔ خون میں کمی ہونا۔ عام کمزوری۔ چوٹ لگنا۔ پھسل جانا۔ اچھل کود کرنا۔ سفر کے دوران میں یا کسی دوسری طرح ہچکولوں کا لگنا۔ ٹھوکر کھانا۔ وزنی چیزیں اٹھانا یا سرکانا۔ خوفناک یا ڈراونی کہانیاں سننا۔ رنج و غم میں مبتلا رہنا۔ کڑھنے جلنے رہنا لڑنا جھگڑنا۔ اور غیض و غضب کی حالت کا طاری ہونا یا سیاپا کرنا۔ ان تمام وجوہ سے

حمل کا گر جانا ممکن ہے لیکن بعض عورتوں کو بلا کسی ظاہرہ سبب کے اسقاط کی بیماری ہوجایا کرتی ہے۔ اور جن عورتوں کا ایک بار بھی حمل گرایا گیا ہو۔ اُن کا تو آئندہ خود بخود وقت مقررہ پر حمل گر جاتا ہے۔ رحم کے ٹلنے یا دل گردہ اور پھیپھڑوں کی بیماری کے باعث بھی اسقاط ہوجاتا ہے۔

اسقاط کی علامات

عموماً اسقاط کی تین نشانیاں ہیں۔ (۱) خون کا جاری ہونا حمل ٹھہرنے کے بعد کپڑے پر خون کا داغ لگنا۔ اگر عورت سمجھدار ہے تو اس کا تدارک کرتی ہے۔ خاوند سے ذکر کرکے وید یا حکیم کی امداد حاصل کرتی ہے۔ ورنہ خون زیادہ آنے لگ جاتا ہے۔ اگر اس وقت بھی عورت شرم میں رہ جائے یا غلط قسم کی کوشش کی جائے تو آخر حمل گر جاتا ہے۔ یہ خون کم وبیش مقدار میں اندام نہانی سے نکلتا ہے۔ اور بعض حالتوں میں اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ حاملہ کی جان خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔

(۲) پیٹ۔ رانوں۔ کمر اور پشت میں درد ہونا اور اگر جریان خون کے ساتھ یہ درد بھی شروع ہوجائے تو حاملہ کو سمجھ لینا چاہیئے کہ حمل گر جانے کا سخت خطرہ ہے۔

(۳) بدن کا ٹوٹنا۔ طبیعت کا مضمحل ہونا اور سستی وناسازی کا پیدا ہونا۔

ان علامتوں سے حاملہ کو جان لینا چاہیئے کہ اسے اسقاط ہونے والا ہے اور ان ہدایتوں پر عمل کرنا چاہیئے جن کا ذکر آگے کیا جائے گا۔ یہاں پر یہ بیان کردینا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ بعض عورتوں کو حمل ٹھہر جانے کے باوجود ہر ماہ یا پہلے دو چار ماہ تاریخ مقررہ پر تھوڑا سا خون حیض کی شکل میں آجایا کرتا ہے اور حمل نہیں گرتا۔ اس حالت سے بھی بچاؤ لازمی ہے۔ کیا پتہ کب یہی خون بڑھ کر اسقاط کی صورت پیدا ہوجائے اسواسطے

اس کے رکاوٹ کے لئے کوشش کرنی لازمی ہے۔

قبل از وقت وضع حمل ہونا

قبل از وقت بچہ کا پیدا ہونا بھی اسقاط ہی کی ایک قسم ہے اور سات ماہ سے پہلے پیدا ہونے والا بچہ کسی صورت میں بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ حمل کی اوسط معیاد نو ماہ اور دس دن ہے۔ اور بچہ کا اسی عرصہ میں پیدا ہونا قانون قدرت کے موافق ہے۔ سات ماہ مکمل کر کے جو بچہ پیدا ہو اس کے بچنے کی اُمید ہو سکتی ہے بشرطیکہ وضع حمل کے وقت بے حد احتیاط سے کام لیا جائے لیکن یہ بچہ دائم المریض اور کمزور ہوگا۔ آٹھویں مہینے پیدا ہونے والا بچہ زندہ نہیں رہتا۔ بعض لوگوں کو حیرت ہوگی کہ ساتویں مہینے پیدا ہونے والا بچہ تو زندہ رہتا ہے لیکن آٹھویں مہینے پیدا ہونے والا بچہ کیوں زندہ نہیں رہتا۔ لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ ساتویں مہینے پیدا ہونے والا بچہ بچ جائے تو بچ جائے۔ لیکن آٹھویں مہینے پیدا ہونے والا بچہ ہرگز نہیں بچ سکتا۔ اس کی بہت سی تشریحیں طب کی جملہ قسموں نے کی ہیں لیکن ان میں سے کسی کو بھی یقینی نہیں کہا جا سکتا اور یہ خدا کی قدرتوں میں سے ایک ایسی بات ہے جس کا بھید۔ وہ خود ہی جانتا ہے اور اس مقام پر انسان کا دماغ عاجز ہے۔

ایک بات اور بھی قابل ذکر ہے حمل کچا ہو یا پکا۔ اس کے گرنے سے حاملہ کو ویسی ہی تکلیف ہوتی ہے جیسی پورے دنوں کے وضع حمل کے موقعہ پر ہوتی ہے اگرچہ اسقاط کی عادی عورتوں کے سلسلہ میں ایسا نہیں ہوتا۔ ان دنوں حالات حاملہ کو چاہیئے کہ جس وقت اُسے مندرجہ بالا علامات نظر آئیں تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرے۔

ہدایات

جب خون آنا شروع ہوا ہو یا کم آتا ہو اور درد شروع ہو تو مناسب علاج اور احتیاط کرنے سے اسقاط رک جاتا ہے۔ ایسے وقت میں حاملہ عورت کو ایک کھلے ہوادار کمرے میں پیٹھ کے بل لٹا دینا چاہیئے۔ بستر سخت ہو اور چار پائی کی پائنتی اونچی ہو۔ حاملہ کو جب ذرا سا بھی خون آجائے اور اگر پاس کوئی نہ ہو تو اُسے خود ہی سب کام کاج چھوڑ کر بستر پر لیٹ جانا چاہیئے اور خاوند یا متعلقین میں سے جو بھی نزدیک ہو اُسے بلوا لینا چاہیئے۔ علاج کے علاوہ زود ہضم غذا مثلاً چاول، ساگو دانہ، کھچڑی، انار، کلفہ کا ساگ، کدو وغیرہ ٹھنڈی تاثیر والی غذا استعمال کرنی چاہئیں۔ لیکن یہ احتیاط لازم ہے کہ کھانا بالکل ٹھنڈا ہو اور تھوڑی مقدار میں استعمال کیا جائے۔ اس دوران میں حاملہ کو کوئی گرم چیز استعمال نہ کرنی چاہیئے۔ گرمی کا موسم ہو تو شربت نیلوفر، شربت صندل یا محض مصری کا شربت پینا چاہیئے۔ سردیوں میں ٹھنڈا پانی پینا چاہیئے۔

جن عورتوں کے حمل اکثر گر جاتے ہوں انہیں چاہیئے کہ وہ حمل کے پہلے چار مہینوں میں تو خاص کر اُن باتوں سے احتراز کریں جن سے حمل کے گر جانے کا خطرہ ہے۔ محنت ورزش کے معاملہ میں بھی انہیں احتیاط رکھنی چاہیئے۔ اور ان کے لئے صرف آہستہ آہستہ ٹہلنا ہی کافی ہے۔ زیادہ محنت کی صورت میں اسقاط کا خطرہ ہے جن کا حمل پہلے گر چکا ہو انہیں چاہیئے کہ ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے کی عادت ڈالیں اور مندرجہ بالا قسم کی خوراک رکھیں۔ وہ حمل کے دوران میں مجامعت سے بالکل احتراز کریں اور ہر ماہ حیض کی تاریخیں تو لیٹ کر گزاریں تاکہ خون آنے کا کوئی امکان ہی نہ رہے۔

بعض عورتیں بہت عرصہ کی خواہش کے بعد جب حاملہ ہوتی ہیں تو اپنی تسلی کے لئے پہلے ماہ ہی دایہ۔ نرس یا سیانی عورت کو دکھاتی ہیں۔ ایسا

کرنا بہت بُرا ہے۔ خواہ مخواہ کی چھیڑ چھاڑ سے رحم کو ضرب پہونچتی ہے۔ اور ایسے کئی کیس دیکھے گئے ہیں کہ اسی چھیڑ کی وجہ سے حمل گر گیا۔

علاج

جب خون بہت جاتا ہو تو حمل کا رکنا مشکل ہو جاتا ہے۔ مگر ناممکن نہیں ہوتا۔ معمولی شکایت میں تو حاملہ کو سیدھی چارپائی پر لٹائیں۔ سرد یا برف کے پانی میں تر شدہ کپڑے کو اندام نہانی اور پیڑو پر رکھیں یا برف کے ٹب میں لٹائیں اور مندرجہ ذیل علاج کریں۔

ریونت (ریں)	موتی سیپ یا معمولی سیپ کا سفوف	سمندر سوکھ	رال
۳ یا ۴ رتی	۲ رتی	دو ماشہ	ایک ماشہ

سب ملا کر نیلوفر کے شربت۔ صندل کے شربت۔ مصری کے شربت یا محض ٹھنڈے پانی سے حسب موسم دیں۔ زیادہ شکایت میں دو دو گھنٹہ بعد۔ اور معمولی شکایت میں ۴۔۴ گھنٹہ بعد دیں (حاملہ لیٹی رہے اور پائنتی کے نیچے اینٹیں رکھ دیں) مندرجہ بالا میں سے کوئی چیز نہ ملے تو باقی ادویات کا استعمال کافی ہے۔

(۲) مندرجہ ذیل نسخہ جو ایک سنیاسی مہاتما کا عطا کردہ ہے بہت مفید ہے۔ بکاتن (دھریک) کے سبز پتے ۳ ماشہ گیرو ۳ ماشہ ہموزن ملا کر ٹھنڈے پانی سے صبح شام دیں۔

(۲) پیڑو پر بڑ کی کونپل اور گیرو مٹی (یا کوئیں یا تالاب کی مٹی) ہر دو ہم وزن ملا کر موٹا موٹا لیپ کریں۔ ان میں سے کچھ نہ ملے تو ٹھنڈے پانی کی دھار پیڑو پر ڈالیں یا برف رکھیں (۳) ایک عدد مازو پھل باریک پیس کر ململ کی پوٹلی میں باندھ کر پانی میں ڈبو کر یونی میں صبح و شام بہت اوپر رحم کے منہ پر رکھیں (۴) حاملہ کی نقاہت کو دور کرنے کے لئے سپرٹ امونیا ایرومیٹک SpiritAmoniaAromatic

Spirit Amonia Aromatic ۳۰ بوندیں آدھ چھٹانک پانی میں دو دو گھنٹہ بعد دیں۔

(۵) چاندی کا ورق بڑا ایک عادد — چھوٹی الائچی ایک ماشہ — تباشیر ایک ماشہ — مربہ آملہ ۱ عدد یہ ایک خوراک ہے خون بند ہونے پر یہ سفوف مکھن میں دیں۔ ایسا تین بار دن میں محض مکھن یا دہی میں تھوڑا پانی ملا کر گرم کر دینا بھی مفید ہے ۔

(۶) ناشپاتی سیب سنگترہ۔ مالٹا۔ انار سردا۔ تربوز۔ جامن میں سے جس کا موسم ہو اُس کا رس آدھ آدھ پاؤ دن میں تین چار بار پلا دینے سے حاملہ کو طاقت حاصل ہوتی ہے ۔

(۷) درد کی زیادتی میں آدھ آدھ رتی افیم نسخہ نمبرا کے ہمراہ صبح اور رات دے دینا مفید رہتا ہے۔ افیم سے ڈرنا نہیں چاہیئے۔

ملا ۲ ۳ تو لازمی طور پر عمل میں لائیں۔ باقی حالات کے مطابق حسب ضرورت استعمال کریں۔

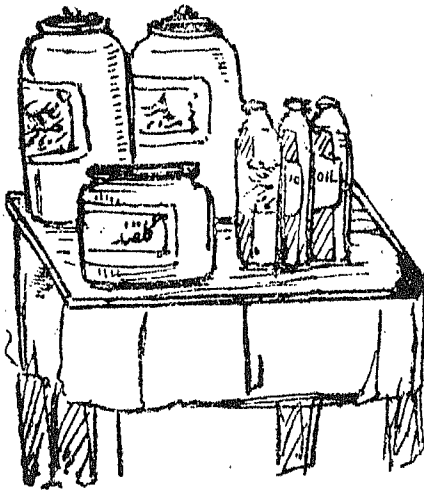
اگر ان کوششوں کے باوجود درد بڑھتا چلا جائے تو ڈاکٹر۔ دایہ یا حکیم کی امداد طلب کرنا چاہیئے ۔ اگر تب بھی شکایت بڑھتی چلی جائے اور تکلیف ناقابل برداشت ہو جائے تو سمجھنا چاہیئے کہ اب اسقاط ہی ہوگا۔ حمل کا بچنا ناممکن ہو گیا ہے۔ اُس وقت دایہ۔ مڈوائف یا نرس کو بلانا چاہیئے۔ گرم گرم دودھ یا چائے میں گھی ڈالکر دینا چاہیئے اور وہ علاج کرنا چاہیئے جو وضع حمل میں اُس وقت کرنا لکھا گیا ہے جبکہ بچہ کے پیدا ہونے میں دیر لگے ۔ اور حاملہ کو تکلیف ہو رہی ہو (دیکھیں دوسرا باب دوسری فصل وضع

حمل اور اس کے مختلف امراض۔)

قبض

جیسا کہ پہلی فصلوں میں لکھا جا چکا ہے۔ غذا میں بے احتیاطی سستی۔ کاہلی زیادہ لیٹے رہنے یا ثقیل اور قابض خوراک کے استعمال کی وجہ سے قبض اور بدہضمی کی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس سے ایک تو حاملہ کو تکلیف رہتی ہے۔ دوسرے انتڑیوں میں میل کے رُکے رہنے سے بچہ کی افزائش اور پیدائش کے لئے جگہ تنگ رہ جاتی ہے

علاج جہاں تک ممکن ہو غذا میں تبدیلی کر کے قبض کو دُور کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ لیکن اگر قبض غذا کی تبدیلی سے بھی دُور نہ ہو سکے تو اس صورت میں جیسا کہ پیشتر ازیں لکھا گیا ہے Blue Pill (بلیو پل)

Seidlitz Powder سڈلٹ پاؤڈر وغیرہ سپنیٹ سالٹ نہ دیئے جائیں اور نہ ہی زبردست جلاب دیا جائے کیونکہ اس سے اسقاط کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں حاملہ کو مربہ ہرڑ۔ اطریفل زمانی یا گلقند جیسی سادہ ادویات دینی چاہئیں۔ کیونکہ ان کے اجزاء بالکل بے ضرر ہوتے ہیں اور ان میں کوئی ایسی دوا نہیں ہوتی جس سے بہت بُرا اثر پڑ سکے جس حاملہ کو دائمی قبض ہو اُسے ناشپاتی انگور خربوزہ بکھرا۔ تر۔ پالک۔ دودھ۔ مکھن۔ گنڈیری کا زیادہ استعمال کرنا چاہیئے قبض کشا ہونے کے ساتھ ہی یہ معدہ کو تقویت دینے والے ہوتے ہیں۔ سنا مکی حاملہ عورتوں کے لئے اچھی دوا ہے۔ رات کو پانی آدھے گلاس میں سنا مکی کی صاف ستھری پتی ایک ماشہ۔ سونف ۲ ماشہ۔ گلاب کی خشک پتی ۳ ماشہ۔ کھانڈ یا نمک ذائقہ کے مطابق بھگو

دینے چاہئیں۔ اور صبح کے وقت نتھار کرکے پی لینا چاہیئے۔ معمولی قبض کی صورت میں رات کو سوتے وقت تولہ ڈیڑھ تولہ بادام روغن یا روغن Olive oil یا Parafin - Liquid اکیلے یا گرم دودھ میں پلانے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے گنے یا سنگترے کا رس اور بادام روغن بھی مفید رہتے ہیں۔

حاملہ کی قبض کشائی کیلئے بے ضرر ادویات
گلقند۔ کسٹرائیل۔ پیرافین لکوئڈ۔ بادام روغن۔ مربہ ہڑ۔ اطریفل زمانی

پیرافن لکوئڈ بھی بہت اچھی قبض کشا دوا ہے۔ یہ چکنی دوائی ہے۔ انتڑیوں میں پہونچ کر اُن کی دیواروں کو چکنا کر دیتی ہے اور پاخانہ پھسل کر خارج ہو جاتا ہے اور تکلیف نہیں ہوتی انیما یا حقنہ کے متعلق بعض لوگوں کو وہم ہے کہ نقصان دہ ہے مگر اس جیسی بے ضرر چیز قبض کے واسطے نہیں۔ اس کا طریقہ تفصیل کے ساتھ آگے لکھ دیا گیا ہے۔

نصف چھٹانک کسٹرائیل نیم گرم دودھ میں حل کرکے میٹھا ڈال کر پلانے سے

بھی حاملہ کی قبض دُور ہو جاتی ہے ۔

علاوہ ازیں حاملہ کو چاہیئے کہ وہ کاہلی چھوڑ کر کام کاج کی عادت ڈالے۔ کھانے کے درمیان کافی پانی پیئے۔ تازہ پھل کھائے۔ پاخانہ جانے میں باقاعدگی کی عادت ڈالے۔ پیشاب پاخانہ اور ہوا خارج ہونے کی حالت کو ہرگز نہ روکا جائے ۔

اُبکائی و قے

حاملہ عورتوں کو اکثر بدہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے اور جن عورتوں کو پہلی دفعہ حمل ہوتا ہے انہیں خصوصاً صبح کے وقت اُبکائیاں آتی ہیں اور کبھی کبھی دوپہر کو بھی ابکائی کی شکایت ہوتی ہے۔ اس سے صرف جھاگ یا معدے کی کچھ رطوبت خارج ہوتی ہے۔ بعض حالتوں میں دن رات یہ شکایت رہتی ہے۔ حاملہ کوئی بھی چیز کھا پی نہیں سکتی۔ بیچاری نڈھال ہو جاتی ہے۔

یہ حالت دوسرے مہینے سے لے کر چوتھے مہینے تک رہتی ہے۔ ہلکی سی قے حاملہ کے لئے مفید ہے کیونکہ اس سے وہ دردِ سر اور چھاتی کی جلن سے محفوظ رہتی ہے لیکن اگر اُبکائیاں زیادہ آئیں یا زیادہ عرصہ تک رہیں تو ضعف اور نقاہت کے باعث اسقاط کا اندیشہ لاحق ہو جاتا ہے۔

علاج شروع کرنے سے پیشتر ہاضمہ درست کرنے کے لئے ذیل کا نسخہ دیا جاتا ہے ۔

الائچی خورد ۳ ماشہ طباشیر ۳ ماشہ پودینہ ۳ ماشہ انار دانہ ۶ ماشہ نمک سیاہ ۳ ماشہ دارچینی ۳ ماشہ ان سب کو باریک پیس کر صبح ۳ ماشہ لیموں کی سکنجبین کے ساتھ پلائیں یا حاملہ ویسے ہی چاٹ لے۔ خوراک دودھ سوڈا پھلوں کا رس۔ گوشت یا چنے کا شوربہ۔ مونگ کی دال کا پتلا پانی۔ وغیرہ مائع اشیاء بہت تھوڑی تھوڑی مقدار میں دیں۔

حاملہ کو نفخ شکم کی شکایت ہو تو سونف یا پودینہ کے عرق کے ساتھ جوارش کمونی دیجائے یا مندرجہ ذیل نسخہ کی ایک ایک خوراک دن میں دو مرتبہ دینے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔

سوڈا بائی کارب	ٹنکچر کارڈیم کمپونڈ	ایکوا ہینتھی پپ	سپرٹ امونیا ایرومیٹک	ایم اینی سائی
۵ اگرین	۳۵ بوند	۱- اونس	۲۰- بوند	۲ بوند

اگر مریضہ کو بھوک نہ لگتی ہو تو عرق سونف یا پودینہ کے ساتھ مربہ آملہ دیں۔ یا چاندی کا کشتہ ارتی ہتھیلی بھر کھانڈ میں ملا کر مذکورہ بالا عرق سے دیں۔

قے کے لئے معدہ پر رائی کا پلستر رکھنا مفید ہوتا ہے لیکن یہ خیال رہے کہ یہ ناف سے چھ انگل اوپر ہو نہ ہی ۵ منٹ سے زیادہ دیر رکھا جائے کیونکہ اس سے آبلے پڑ جانے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اگر خفیف سی متلی ہو تو صبح کے وقت بھگوئے ہوئے آملے کا پانی یا سوڈا واٹر پلانے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ برف کا چوسنا۔ بستر پر آرام کرنا اور دودھ پینا یا کھانے والا سوڈا استعمال کرنا بھی مفید ہے۔ لیکن زیادہ حالتوں میں آگزالیٹ آف سیریم بمقدار ارتی تھوڑے سے پانی میں گھول کر دن میں ۳-۴ مرتبہ پلانا چاہیئے۔ حاملہ کو چاہیئے کہ لیٹی رہے۔ بعض حالتوں میں کاغذی لیموں یا نارنجی کا مربہ بھی مفید ثابت ہوتا ہے سوڈا منٹ کی ٹکیہ جنمیں سوڈا اور پودینہ کا ست ہوتا ہے یہ بھی مفید مانی گئی ہیں۔

ذیل کا معجون قبض اور بدہضمی دونوں کے لئے تیر بہدف ہے۔

پوست ہلیلہ زرد (پیلی ہرڑ)	ہلیلہ سیاہ (کالی ہرڑ)	پوست بلیلہ (بہیڑہ)	پوست آملہ
۷ ماشہ	۷ ماشہ	۷ ماشہ	۵ ماشہ

گل سرخ (گلاب)	دھنیا	اسطوخودوس	ترنجبین	ان سب کو باریک پیس کر کل دوا سے دگنی مصری کا قوام
۷ ماشہ	۳ تولہ	۷ ماشہ	۳ تولہ	

بناکر اس میں ملالیں اور حاملہ کو ایک تولہ صبح اور ایک تولہ شام دودھ یا نیم گرم پانی سے کھلائیں۔

معدہ کی درد اور بے چینی

حاملہ عورتوں کو معدہ کے اندر درد اور بے چینی بھی ہو جاتی ہے اس میں بھی غذا کی اصلاح کی ضرورت ہے اور حاملہ کو چاہیئے کہ غذا باقاعدہ وقفوں کے بعد کھائے۔ چائے اور مٹھائیوں سے پرہیز کیا جائے۔ غذا سادہ ہونی چاہیئے۔ گرم پانی کے آدھے گلاس میں کھانے والا سوڈا بقدر ایک ماشہ چمچہ حل کر کے پلانا بھی درد اور بے چینی کو رفع کر دیتا ہے۔ کھانے کے ساتھ کم سے کم پانی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

اسہال

حاملہ کے لئے دستوں کا مرض پُر تشویش ہے غذا کی اصلاح کر کے انہیں روکنے کی کوشش کریں۔ ساگو دانہ۔ مسور کی دال کھچڑی۔ شوربہ۔ دہی چاول۔ انار۔ مربہ بہی۔ مربہ سیب دینے چاہئیں۔ اگر اسہال میں نمک زیادہ استعمال کیا جائے تو مفید ہوگا۔ اگر غذا کی تبدیلی سے بھی دست نہ رکیں تو مازو کا ست Gallic Acid گیلک ایسڈ تین تین رتی دن میں دو مرتبہ دیا جائے۔ پا پاؤ دودھ میں ایک چھوٹا چمچہ لائم واٹر کا ملا کر دینا چاہیئے۔ مندرجہ ذیل گولیاں استعمال کرانا دستوں کے لئے مفید ہے۔ چھوہارا ۲ ماشہ سونٹھ ۲ ماشہ جائیفل ۲ ماشہ افیم ۱ ماشہ۔ خوب اچھی طرح سے رگڑ کر چنے بونے پانی کی امداد سے ۱۔ ارتی کی گولی بنائیں۔ دن میں تین بار دہی کی لسی یا صرف تازہ پانی سے دیں دستوں کے مریض کو پانی کم پینا چاہیئے۔ اور سونا زیادہ چاہیئے۔

پیشاب کا نقص

حاملہ عورتوں کو پیشاب کی تکلیف دو طرح کی ہوتی ہے یا تو پیشاب جلد جلد آتا ہے اور یا رک جاتا ہے۔ پہلی

حالت باعثِ تشویش نہیں البتہ دوسری حالت تشویش کا باعث ہو جایا کرتی ہے
عام طور پر حمل کے پہلے تین مہینوں اور آخری دو مہینوں میں پیشاب جلد جلد آیا کرتا ہے
حاملہ کو اس کا فکر نہ کرنا چاہیئے لیکن اگر مثانہ پر قابو نہ رہے اور پیشاب بے اختیار نکل
جائے تو سلاجیت ۲-۲ رتی دودھ کے ساتھ صبح شام دیں۔ مکی۔ چنا۔ جوار کی روٹی اور بند
گوبھی۔ گھیا کدو۔ دارچینی۔ موٹی الائچی ڈال کر پکایا ہوا دودھ۔ بادام۔ گھی مکھن مفید ہیں۔ زیادہ
شکایت ہو تو کسی وید ڈاکٹر سے مشورہ لینا ضروری ہے۔ دوسری بات یعنی پیشاب کا رک کر
آنا۔ کم آنا۔ یا کھل کر نہ آنا حاملہ عورت کے لئے نقصان دہ ہے۔ اور اس کی وجہ یہ ہے کہ
جوں جوں حمل کے مہینے گزرتے جاتے ہیں۔ بچہ بڑھتا ہے اس سے پیٹ کے اندرونی
اعضاء پر بوجھ پڑنے سے ان کے کام میں فرق پڑ جاتا ہے۔ خصوصاً قبض میں یہ نقصان
دوچند ہو جاتا ہے۔ ہمارے جسم کا زہر پیشاب اور پسینے کے رستہ ہی خارج ہوتا ہے
اور جب پیشاب کھل کر نہ آئے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ زہر جسم کے اندر ہی رہ جاتا
ہے۔ اس سے یہ نقص واقع ہوتا ہے کہ اگر یہ زہر حاملہ کے جسم میں جمع ہوتا جائے تو
دردِ زہ اٹھنے کے ساتھ ہی حاملہ کو کوئی بیماری ہو جاتی ہے۔ اور بعض حالتوں میں زہریلے
بخارات دماغ پر چڑھ کر بے ہوشی کے دورہ کا باعث ہوتے ہیں جسے لوگ جہالت کے
باعث آسیب جن یا بھوت کا حملہ سمجھ لیتے ہیں۔

علاج پیشاب کے کم آنے کا سہل علاج یہ ہے کہ حاملہ کو برف سے سرد کیا ہوا
پانی پلایا جائے یا کچے دودھ کی لسی پلائی جائے اور عموماً عورتیں پیشاب
کے رک کر آنے کی شکایت کو رفع کرنے کے لئے کچی لسی کا استعمال کرتی ہیں۔ سردی
میں برف کی ضرورت نہیں۔ معمولی سرد پانی سے ہی کام چل سکتا ہے۔ دودھ۔ سوڈا یا

محض سوڈا واٹر بھی خاصے مفید ہیں۔ گوکھرو جسے بکھڑا بھی کہتے ہیں۔ بادام کی گری بغیر چھلکا
الائچی چھوٹی ۶ عدد چار مغز ۴ تولہ ٹھنڈائی کی مانند گھوٹ کر ۲ تولہ مصری ملا کر صبح شام دیں۔ زیادہ
شکایت میں اس سردائی میں ۴-۲ رتی جوکھار ملانا مفید رہتا ہے۔ خوراک مٹر۔ پالک
سردا۔ کھیرا۔ تربوز۔ چاول۔ لسی۔ کلفہ۔ گاجر۔ مولی۔ گنا۔ روٹی۔

اگر ان تمام طریقوں سے پیشاب کھل کر نہ آئے تو دائی کو بلایا جائے وہ دو انگلیوں
سے رحم کو اوپر اٹھائے۔ پیشاب خارج ہو جائے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بعض دفعہ مثانہ پر رحم
کا دباؤ پڑنے سے پیشاب رک جاتا ہے۔ بعض عورتیں چاندی یا ربڑ کی سلائی کیتھیٹر
Cathetar سے بھی پیشاب خارج کر لیا کرتی ہیں۔

بول زلالی حاملہ کو بول زلالی (گاڑھا پیشاب) اس صورت میں آتا ہے جبکہ پیشاب
میں البیومن Albumin. انڈے کی سفیدی کی
مانند رطوبت خارج ہونے لگتی ہے۔ حاملہ کمزور ہوتی جائے اور مرض بڑھ جائے تو حاملہ
کے پاؤں خصوصاً ہاتھوں اور چہرہ پر سوجن ہو جایا کرتی ہے اور کبھی تمام جسم سوج جانے سے
حمل گر جایا کرتا ہے۔ دردِ سر۔ دورانِ سر اور ضعف کی شکایت ہو جاتی ہے۔

علاج اس حالت میں حاملہ کو شروع میں ایک ڈس ارنڈ کے تیل (کسٹرآئل) سے
مسہل دیں اور گرم پانی سے نہلائیں پیٹھ پر گردے کے مقام پر سینگیاں لگوائیں

نسخہ نمبر ا
ٹنکچر سٹیل Tr. Steel ۱۰ بوند
ٹنکچر ڈیجی ٹیلس Tr. Digitalis ۵ بوند
انفیوژن کواشیا Inf Quasia ایک ڈس

کی خوراک تیار کر کے پلائیں۔ ایسی خوراکیں دن میں دو تین بار دینی چاہئیں۔ غذا صرف

دودھ روٹی ہو۔ (۲) سلاجیت کشتہ فولاد کشتہ سنگ جراحت کشتہ مرجان (مونگا) کشتہ چاندی ہموزن لے کر گھیکوار (کنوار گندل) کے گودے میں ۲-۲ رتی کی گولیاں بنائیں اور مکھن میں صبح شام کھلائیں ؛

غش بعض حاملہ عورتوں کو اعصابی کمزوری مثانہ یا دل کی بیماری کی وجہ سے بے ہوشی کا دورہ شروع ہو جاتا ہے اور بعض کو وضع حمل کے وقت غش آجاتا ہے۔

علاج ایمونیا کارب Smelling Salt Amonia Carb یا ہم وزن چونا اور نوشادر ایک شیشی میں ڈال کر سنگھانے سے یا پانی میں قدرے نمک ملا کر ناک میں ٹپکانے سے عارضی طور پر غش دُور ہو جائے گا۔ اس کے فوراً بعد ڈاکٹر یا وید کی امداد طلب کرنا ضروری ہے۔ غش کی حالت میں حاملہ کے گلے اور سینے کے بٹن کھول کر اس کے سر کو نیچا کر کے سر اور چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ پچیس بوند ایمونیا ایرومٹیک Spirit Amonia Aromatic کٹوڑے پانی میں ملا کر دینا بھی مفید ہے۔ یا شربت انار یا شربت لیموں پلانا بھی مفید ہے۔ چاندی کے ورق کے ساتھ سیب اور سنگترہ کا مربہ دینا بھی مفید ہے ؛

غش کے لئے آیورویدک کا ایک لاثانی اور مجرّب نسخہ درج کر دیتا ہوں۔ آپ کے شہر کے وید صاحب طیار کر کے رکھیں تو غش۔ ہسٹیریا۔ مرگی تمام دماغی امراض کے لئے مفید پائیں گے۔ کستوری ناگ کیسر بہیڑا کچلی منشل شدھ جائپھل چھوٹی الائچی لونگ ہموزن سب کو الگ الگ کوٹ پیس لیں اور منشل کو ایک دن سونٹھ یا

ادرک کے رس میں گھوٹ کر دھو کر سب ادویات اکٹھی کر دیں۔ پانی میں اچھی طرح رگڑ کر آدھی آدھی رتی کی گولی بنائیں۔ عرق سونف یا تر پھلا کے پانی سے حسب حال صبح شام دیں۔
امید ہے پہلے روز سے ہی فائدہ ہوگا۔ (۲) عود صلیب اور جدوار خطائی ہموزن ملا کر ایک ایک ماشہ صبح شام دودھ سے دیں۔

تھوک کا زیادہ آنا

پہلے لکھا جا چکا ہے کہ حاملہ عورت کو تھوک زیادہ آنے لگ جاتا ہے اور بعض حالتوں میں تو وہ اس سے بے حد پریشان ہو جاتی ہیں۔

علاج اول تو یہ مرض دو تین مہینوں کے بعد خود ہی رفع ہو جاتا ہے لیکن یہ زیادہ بڑھ جائے تو حاملہ کو چاہیئے کہ ٹنکچر مر Tr. Myrrh
پھٹکری یا کھلانے والا سوڈا سرد پانی میں ملا کر دن میں چند مرتبہ غرارہ کرے۔ چار اونس پانی میں ٹنکچر مر کا ایک چھوٹا چمچہ کافی ہے۔ چار اونس پانی میں آدھا اونس یعنی چھوٹا چمچہ بھر کر گلیسرین ٹینک ایسڈ Glycerine Tannic Acid
ڈال کر اچھی طرح حل کر دی جائے اور اسے ہلکی آنچ پر جوش دے کر ٹھنڈا کر لیا جائے۔ اس پانی سے غرارے کرنا بھی مفید ہوتا ہے۔

نصف سیر پانی میں ایک تولہ ببول کی چھال کو جوش دے کر اس میں دو ماشہ پھٹکری ملا کر اس سے کلی کریں اور جوارش مصطگی دوا کے طور پر کھلائیں۔

سر کا درد

علاج سر درد کی شکایت ہو تو پہلے قبض یا بدہضمی کو دور کر لینا چاہیئے۔ اگر اس پر

بھی سر درد جاری رہے تو پیشانی پر پودینے کا تیل ملیں۔ یا صندل گلاب میں گھس کر ملا کر دیں۔ یا نیم پانی میں گھول کر اس کا لیپ کریں۔ سر یا چہرے کے درد کو فلالین کی ٹکور سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر آدھے سر کی درد ہو تو نمک کا سینک بہت فائدہ پہنچاتا ہے زیادہ شکایت میں ۲-۳ گرین اسپرین دودھ سے کھالیں۔ چار گھنٹے بعد ایک بار پھر دے سکتے ہیں۔ اس سے زیادہ مقدار اسپرین کی حاملہ کے لئے منع ہے۔ دن میں دو بار سے زیادہ نہ لیں۔ اگر عرصہ سے درد سر کی شکایت ہو تو دودھ جلیبی۔ یا دام۔ مکھن۔ کنک کا دلیا مفید ہیں۔ مہالکشمی ولاس آدھی آدھی رتی صبح شام دودھ سے لینا مفید ہے۔

رطوبت کا آنا

علاج بعض دفعہ حاملہ عورتوں کو سفید رطوبت بہت مقدار میں آنے لگتی ہے۔ رطوبت کا بہنا بے حد تکلف دہ ہے۔ اس سے اعضاء کے بیرونی حصوں میں کھجلی ہونے لگتی ہے۔ اس کھجلی کو دور کرنے کے لئے معمولی نیم گرم پانی یا کاربالک سوپ سے بار بار دھو کر اوپر سرسوں کا تیل لگا دینا چاہیئے۔ کاربالک آئل مفید ہے۔ ایک سیر نیم گرم پانی میں تین ماشہ پھٹکری یا چھ ماشہ کھانے کا سوڈا حل کر کے ڈوش کے ذریعہ اندام نہانی کو دھونا یا آبدست کرنا بھی مفید ہے۔ یا کل ابتدائی حالت میں محض سادے نیم گرم پانی کا ڈوش ہی کافی ہے۔ قبض نہ ہونے دیں۔ اور ہاضمہ درست رکھیں غذا مقوی اور زود ہضم دیں۔ رطوبت کے واسطے مندرجہ ذیل نسخہ مفید ہے۔

کہربا درجہ اول۔ گوند کیکر۔ سپاری کچی۔ گوند ڈھاک۔ پیلی کوڑی۔ سنگھاڑا۔ جو کھار گیرو ہموزن لیکر الگ الگ کوٹ پیس کر ملا کر ۲-۳ ماشہ صبح شام۔

خارش

(اندام نہانی کی ہر شکایت کا ابتدائی اور یقینی علاج ڈوش ہے)

حاملہ کو بعض دفعہ سخت خارش ہوا کرتی ہے۔ اس کی بڑی وجہ زیادہ تر عورتوں کا اپنے اعضاء مخصوصہ کو پاک وصاف نہ رکھنا ہے اس صورت میں جیسا کہ پہلے لکھا گیا ہے۔ صابن سے باقاعدہ دھونے اور ڈوش سے خارش رفع ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض دفعہ تمام جسم پر خارش شروع ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ رطوبت خرابئ خون۔ بدہضمی وغیرہ ہوا کرتی ہے۔ ایسی حالت میں حاملہ کو ہفتہ دس روز صرف دودھ۔ پھلوں کا رس اور شوربہ استعمال کرنا چاہیے۔ دال روٹی چاول۔ گوشت کی بوٹی وغیرہ کوئی بھی ٹھوس غذا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ علاج رطوبت کے بیان میں پیشتر عرض کر چکا ہوں۔ علاج کے باوجود اگر خارش بہت زیادہ ہو تو لائق وید سے مشورہ لیا جائے کیونکہ بعض دفعہ اس سے مریضہ کو بدخوابی کی شکایت ہو جاتی ہے اور اعصابی نظام میں تھکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے جس کا جنین کی حالت پر برا اثر پڑتا ہے۔

بدخوابی

بعض دفعہ حاملہ کو بدخوابی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ نیند مفقود ہو جاتی ہے۔ یا ایسے خوفناک خواب آتے ہیں۔ اس بدخوابی کا بچہ کی صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے کیونکہ ماں کو نیند نہ آنے سے اُس کی بخوبی پرورش نہیں ہوتی۔

علاج اگر حاملہ کو بدہضمی یا نفخ کی شکایت ہو تو اس کا تدارک کریں اور حاملہ کے دل سے رنج و غم اور فکر و تردد کو دُور کریں۔ حاملہ کو گرم پانی میں بٹھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے اور سونے سے پہلے پاشویہ Hot water foot-bath کرنا بھی مفید ہے۔ مکھن میں نمک ملا کر ہاتھ پاؤں پر مالش کرنے سے بھی نیند آجاتی ہے۔ سر پر کاہو کدو اور خشخاش کے تیل کی مالش بھی مفید ہے۔ اور بہت زیادہ بدخوابی کی حالت میں بنفشہ ۳ ماشہ بادرنجبویہ ۳ ماشہ اور اسطو خودوس ۳ ماشہ کی چائے تیار کرکے پلائیں اور ویلشین کارات کے وقت دودھ میں استعمال کرنا بھی مفید رہتا ہے۔ اس بات کا خیال اوّل وقت سے رکھا جائے کہ حمل کے دوران میں مارفیا کا انجیکشن یا تیز خواب آور دوا دینا بیحد مضر ہے اور نہ ہی اس مطلب کے لئے نشہ آور دوا استعمال کرنی چاہیئے۔ اگر مندرجہ بالا علاج سے حاملہ کی بدخوابی دُور نہ ہو تو فوراً ویدیا ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے۔ کیونکہ حاملہ کے لئے جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے آرام نہایت ضروری ہے اور اگر بدخوابی کی وجہ سے اُسے نیند نہ آئے تو اس کا حاملہ اور جنین دونوں کی حالت پر بُرا اثر پڑنے کا احتمال ہے۔

پیٹ کا درد

بعض اوقات وہ پٹھے جو حمل کے بار کو سنبھالتے ہیں ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور بچہ بہت نیچے لٹک جاتا ہے۔ پیٹ لٹکا سا معلوم ہوتا ہے اور حاملہ کے چلنے پھرنے سے بعض اوقات ناقابلِ برداشت درد ہوتا ہے۔ اس حالت میں پہلے صفحات[1] میں بیان کردہ پیٹی کا استعمال کریں اور تا صحت چلنے پھرنے سے حتی الوسع پرہیز کریں۔ بعض اوقات احتیاط کے باوجود وہ پٹھے ڈھیلے ہی رہتے ہیں اور جب تک بچہ پیدا نہیں ہوتا یہ تکلیف کم و بیش رہتی ہے۔ اس کے متعلق فکر نہیں کرنی چاہیئے۔ زیادہ تر چت لیٹے رہنا چاہیئے اور مذکورہ بالا طریقوں سے درد کے مواقع کم کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

پاؤں کی سوجن

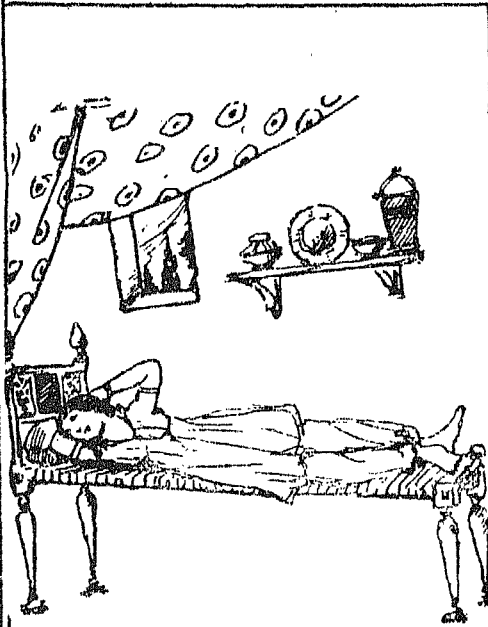
حمل کے آخری مہینوں میں کبھی کبھی حاملہ کے پاؤں سوج جایا کرتے ہیں۔

علاج اس پر تشویش کی چنداں ضرورت نہیں۔ حاملہ عورت کی غذا میں نمک اور سیال چیزوں کی مقدار کم کرنے اور اسے لیٹے رہنے کی ہدایت کرنے سے اسے آرام آسکتا ہے۔ اس حالت میں لیٹ کر آرام کرنا بے حد ضروری ہے کیونکہ چلنے پھرنے سے سوجن بڑھ جاتی ہے۔ بول زلالی میں چند صفحے پیشتر سوجن کا علاج تحریر کر چکا ہوں اگر سوجن ٹانگوں پر بڑھ جائے اور بڑھتی ہی جائے تو ویڈ ڈاکٹر سے امداد طلب کرنی چاہیئے کیونکہ سوجن کے بڑھ جانے سے وضع حمل میں پیچیدگیاں رونما ہو جاتی ہیں۔

[1] صفحہ ۷۷ پر تفصیل و تصویر دیگئی ہے۔

رحم کا نقص

علاج

بعض دفعہ رحم کے ٹل جانے یا جُھک جانے یا بعض اوقات اندامِ نہانی کی سوزش سے رحم میں درد ہونے لگتا ہے۔ اس حالت میں جیسا کہ پہلے لکھا جاچکا ہے کسی قابل دایہ سے رحم کو ٹھیک کرا لیا جائے۔ سوائے امر لاچاری دایہ کو چھیڑ چھاڑ نہیں کرنا چاہیئے کیونکہ کئی دفعہ دیکھا گیا ہے کہ حاملہ کے پیٹ کی مالش سے اُلٹا نقصان ہو گیا ہے۔ میری رائے ہیں سو علاج کا ایک علاج یہ ہے کہ ذرا سی بھی کسی قسم کی شکایت معلوم ہونے پر حاملہ کو لیٹ جانا چاہیئے اور مہمان یا کسی بزرگ کی خاطر بھی نہیں اٹھنا چاہیئے حاملہ کو قبض کی شکایت نہ رہنے دی جائے اور اگر اندامِ نہانی کے سُوج جانے سے رحم میں درد ہو تو ہدایت نامہ خاوند میں بیان کئے مو شک نیل کا پھاہا اندر رکھیں یا اکتھیول گلیسرین

حاملہ کی ہر شکایت کا علاج بلا دوا آرام! آرام!! آرام!!!

Eohthyol Glycerine کا پھاہا اندر رکھنے سے چند روز میں فائدہ ہو جاتا ہے۔ مالکنگنی اور میتھی کے بیج ہموزن لے کر رات کو کوئلوں پر ڈال اُن کا دھواں اندام نہانی کو پہونچانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

دل کی دھڑکن

علاج دل کے زیادہ دھڑکنے کی صورت میں حاملہ کو گرم اور مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کرنا لازمی ہے۔ اسے چت لیٹ جانا چاہیئے۔ آملہ اور سیب کا مربہ چاندی کے ورق بید مشک اور گاؤزبان کے عرق کے ساتھ دیں کشتہ عقیق ۱۔ا رتی صبح شام مکھن کے ساتھ استعمال کرنا چاہیئے۔ بہت اچھے نتائج دکھاتا ہے۔ اگر دل کی دھڑکن کا باعث خون کی کمی ہو تو انار سنگترہ وغیرہ پھلوں کا رس۔ چنے یا گوشت کا شوربہ۔ کھچڑی۔ دودھ۔ دلیا کا استعمال کرنا چاہیئے۔ فولاد کا کوئی مرکب دیں خون بڑھے گا۔

خون کی کمی!

علاج خون کی کمی سے بعض دفعہ اسقاط کا اندیشہ لاحق ہو جایا کرتا ہے۔ ایسی صورت میں مکمل آرام ہلکی اور زود ہضم غذاؤں کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ مریضہ کی غذا میں دودھ۔ گھی۔ مکھن۔ بالائی۔ تازہ میوہ جات کا ہونا ضروری ہے۔ اگر حاملہ گوشت کھانے کی عادی ہو تو گوشت۔ شوربہ اور انڈوں وغیرہ کا استعمال بھی مفید ہو سکتا ہے۔ دوا کے طور پر فولاد کے مرکبات استعمال کرانے چاہئیں۔ خون کی کمی کا علاج کرانا ضروری ہے۔ کیونکہ اس سے مریضہ کمزور ہو جاتی ہے اور نقاہت کے باعث حمل گر جایا کرتا ہے۔ نیچے

لکھے دو نسخے مفید ہیں۔

رعشہ

علاج خون کی کمی یا رقت کے باعث حاملہ کو رعشہ کی شکایت ہو جاتی ہے ذیل کا نسخہ صبح اور شام استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہو سکتا ہے

ورق سونا (بڑے)	ورق چاندی	طباشیر	چھوٹی الائچی	کشتہ فولاد
۲۰ عدد	۴۰ عدد	۱½ تولہ	۱½ تولہ	۶ ماشہ

سلاجیت	کشتہ ابرک	مربہ آملہ بغیر گٹھلی
۱ تولہ	۶ ماشہ	۱ سیر

سب کو ملا کر مرتبان میں دھو دیں۔ صبح شام ۲-۲ تولے یہ لذیذ معجون دودھ کے ساتھ استعمال کریں غش کے بیان میں تحریر کردہ کستوری وغیرہ والی گولی اس معجون کے ہمراہ استعمال ہو جائے تو اور بھی بہتر ہے۔ مندرجہ ذیل انگریزی نسخہ ڈاکٹر صاحبان استعمال کراتے ہیں۔

لائیکوار آرسینی کیلس	Liq. Arsenicalis	۵ بوند
کونین برومائیڈ	Quinine Bromide	۵ گرین
سپرٹ کلوروفارم	Spt. Chloroform	۱۵ بوند
عرق پانی	Aq. Distilata	۱ اونس

اگر مرض شدید ہو تو خطرہ کا امکان ہے ایسی صورت میں فوراً قابل ڈاکٹر یا وید سے مشورہ لینا چاہیئے۔

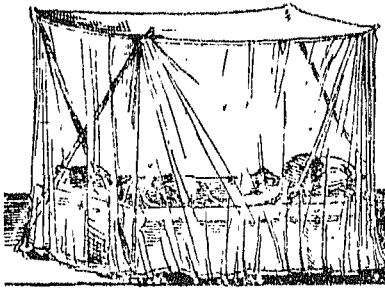
تشنج اور ہاتھ پاؤں کی اینٹھن!

علاج اس کی وجہ جسمانی کمزوری اور فضلات بدنی کا ٹھیک طور پر خارج نہ ہونا ہے تشنج کی حالت میں جسمانی صفائی اور قبض وغیرہ دُور کرنے کے بعد طاقت بخش گرم تر غذا از قسم گھی۔ آم۔ انگور۔ گوشت کی یخنی انڈا۔ دلیا۔ بادام اور سُوجی کی کھیر استعمال کرائیں۔ لاکھشادی تیل یا بادام روغن کی مالش مفید ہے رعشہ کے بیان میں تحریر کردہ معجون اور گولیاں مفید ہیں۔ بڑھی ہوئی شکایت میں برانڈی کا چمچہ چمچہ دودھ میں دیں اور مندرجہ بالا نسخے استعمال کرائیں نزدیکی ڈاکٹر وید سے بھی مشورہ لیا جائے۔ کیونکہ تشنج کی حالت میں اسقاط کا اندیشہ ہے جس سے حاملہ اور جنین دونوں کی موت کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

موسمی بخار (ملیریا)

ملیریا سے جیسا کہ پیشتر ازیں لکھا جا چکا ہے اسقاط کا اندیشہ ہوتا ہے، اگر بخار کی حالت میں وضع حمل ہو ابھی تو بچہ بہت کمزور اور مریل سا پیدا ہوگا۔ لیکن اگر بچہ کو احتیاط رکھنے سے بچا بھی لیا جائے تو ماں کی حالت خطرناک ہو جاتی ہے بعض دفعہ یہ بخار پرانے بخار کی صورت اختیار کر جاتا ہے۔ اور حاملہ کو دق اور دوسری متعدی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہندوستان میں عورت کی کافی تعداد وضع حمل کے پہلے یا بعد جلدی مرجاتی ہے۔ اس لئے حاملہ کو چاہیئے کہ حمل کے دوران میں وہ بخار سے بچنے کی پوری کوشش کرے۔ گھر کو صاف رکھے۔ رات کو

مچھر تانی لگا کر سوئے۔

علاج ملیریا میں نسیم گلو اجوائن چرائتہ کرنجوا وغیرہ کڑوی دوائیں مفید ہیں قبض ہو تو گلقند۔ مربہ ہلیلہ یا کسٹرائل دیں لیکن جیسا کہ شروع میں لکھا جا چکا ہے۔ تیز جلاب قے یا پسینہ لانے والی ادویہ کا استعمال نہ کرانا چاہیے کیونکہ ان سے اسقاط کا اندیشہ ہے موسمی بخار میں حاملہ کے لئے مندرجہ ذیل نسخہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

(مچھر اور ملیریا حاملہ کے جانی دشمن ہیں ان سے اسے بچاؤ)

ست گلو۔ دارچینی۔ خوب کلاں (خاکسی) لال چندن۔ اجوائن۔ سونف۔ کالی مرچ پھٹکری بھنی ہوئی۔ کافور۔ عقر قرحہ۔ دانہ موٹی الائچی سب کو ہموزن ملا لیں۔ ½ ۱۔ ½ ۱ ماشہ ۴۔ ۴ گھنٹہ بعد تازہ پانی سے اگر سب کے برابر چرائتہ ملا کر مندرجہ بالا طریقہ سے استعمال کریں تو اور بھی مفید ہے۔ ہاں ذرا کڑوا ہو جاتا ہے۔

ملیریا کے موسم میں صبح کے وقت بلا ضرورت ہی ۱۔ ۱ ماشہ یہ سفوف استعمال کیا جائے تو ملیریا سے بچاؤ رہتا ہے۔ بعض ڈاکٹر صاحبان کا فرمان ہے کہ حاملہ اس موسم

ہیں ۳۔ گرین کونین کا استعمال کرے۔ بعض عورتیں اس وجہ سے کونین کا استعمال نہیں کرتیں کہ انھیں حمل کے گرنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ لیکن تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ اس قدر کم مقدار میں کونین استعمال کرنے کا کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔ بلکہ فائدہ ہوتا ہے اب یہ ڈاکٹر صاحبان ہی بہتر جانتے ہیں۔ میں نے آپ کے سامنے اُن کی رائے پیش کردی ہے۔ متذکرہ بالا دیسی نسخہ کی بابت تو میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ بے ضرر ہے۔

تپِ دق

ہندوستان میں حاملہ عورتوں کی ایک خاصی تعداد اس مرض کا شکار ہوجاتی ہے۔ گندی گلیوں اور تنگ مکانوں میں رہنا۔ کھلی ہوا میں گھومنے نہ جانا۔ اچھی خوراک میسر نہ ہونا۔ غریبی اور غریبی کا فکر۔ چھوٹی عمر میں شادی ہوجانا۔ زیادتی جماع۔ کوئی معمولی بیماری ہوجانے پر اُن کا علاج ٹھیک نہ ہونا۔ یا اُن امراض سے اچھا ہوجانے پر بعد کی کمزوری کے دفعیہ کے لئے طاقت بخش غذا نہ ملنا۔ ایامِ حمل میں کھانے پینے۔ اٹھنے بیٹھنے چلنے پھرنے پہننے اوڑھنے کے متعلق بد پرہیزیاں۔ بد رسوم مثل سیاپہ و پردہ۔ امیری اور امیری کے لوازمات و فیشن (سردیوں میں کھلے گلے کی قمیص۔ ریشمی پتلی قمیص اور چھاتی کا بہت ہی حصہ ننگا رکھنا۔ رات کو بہت دیر تک گھومنا اور بے وقت روٹی کھانا) مردوں کی دیکھا دیکھی ان کھیلوں اور ورزشوں میں حصہ لینا جن کی مشقت زنانہ اعضاء برداشت نہیں کرسکتے۔ زیادہ پڑھائی۔ زیادہ ثقیل خوراک کھانا اور بہت دیر سے کھانا کھانا۔ معمولی کھانسی زکام کی پرواہ نہ کرکے اُسے اس قدر پرانا ہوجانے دینا کہ اس کا بگڑ کر دق اور سِل کی شکل اختیار کرلینا۔ یہ تپِ دق کی عام وجوہات ہیں۔ حاملہ ان تمام باتوں سے احتراز

کرے۔ فاقے نہ کئے جائیں کیونکہ ان سے قوتِ مدافعت کم ہوتی ہے اور متعدی بیماریوں کے جراثیم جلد حملہ کر دیتے ہیں۔ عورت کھلی ہوا میں رہے۔ چنے یا گوشت کا شوربہ۔ انڈے مکھن۔ دودھ تازہ میوے اور دوسری مقوی چیزوں کا استعمال کرے اور کوئی ایسی بات نہ کرے جس سے اعصابی نظام میں کمزوری اور قوت مدافعت میں کمی واقع ہو۔ حمل کے دوران میں کھانسی نہ ہونے دے اور اگر کھانسی ہو تو فوراً اس کا علاج کیا جائے۔

کھانسی

علاج بعض حالتوں میں کھانسی معمولی ہوتی ہے۔ اس کے دفعیے کے لئے حاملہ بنفشہ کی چائے پئے۔ کیکر کا گوند۔ ملیٹھی۔ چھوٹی الائچی۔ کوزہ مصری چوسے لعوق سپستاں یا شربت اعجاز بھی مفید ہے بنفشہ۔ خطمی تجازی۔ ملیٹھی۔ گاؤزباں سونف ہر ایک ۳ ماشہ۔ سوبٹیاں دس دانے۔ چھوٹی الائچی ایک ماشہ۔ ان کا جوشاندہ پئیں چھوٹے چھوٹے گھونٹ بھریں معمولی کھانسی میں کھانسی کی ٹکیوں (کف لوزنجز) سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ کھانسی کے لئے مندرجہ ذیل گولیاں بہت مفید ہیں۔

لونگ۔ کالی مرچ۔ بہیڑہ۔ کتھا۔ کیکر کا گوند۔ چھوٹی الائچی۔ کوزہ مصری ہموزن۔ کیکر کی نرم چھال کے کاڑھے میں گھوٹ کر گولیاں ۲-۳ رتی کی بنا لیں۔ ان گولیوں کے متواتر چوسنے سے ایک دو دن میں کھانسی رفع ہو جاتی ہے۔

ایک چائے کے چمچے کے برابر گلیسرین دن میں تین چار دفعہ چاٹنا بھی مُفید ہے۔ لیکن اگر ان ادویہ سے کھانسی کی شدت میں کمی نہ ہو تو فوراً کسی لائق وید یا ڈاکٹر سے مشورہ لیا جائے۔ کیونکہ حمل میں کھانسی بھی خطرہ کا باعث ہے اور خصوصاً جب

ملیریا کے ساتھ ہو تو اس کا خوفناک شکل اختیار کرنا مشکل نہیں۔

چھاتیوں سے دودھ آنا

بعض عورتوں کو حمل کے تیسرے چوتھے ماہ یہ شکایت ہو جاتی ہے کہ ان کی چھاتیوں سے پتلا کچی لسی کی مانند۔ دودھ خارج ہوتا ہے۔ یہ اچھا نہیں بچے کی خوراک کا بہت سا حصہ اس طرح سے ضائع ہو جانے سے بچہ اچھی طرح پرورش نہیں پا سکتا۔ اس کے لئے مندرجہ ذیل سفوف تیار کریں۔

انار کا چھلکا مازو پھٹکری مائیں اندرجو ہم وزن کوٹ پیس کر ملا کر سفوف بنائیں۔ اس میں سے ۳۔۴ تولہ لیکر پانی میں گھول کر چھاتیوں پر اس کا لیپ کریں۔ چند روز میں ہی شکایت رفع ہو جائے گی۔

اندامِ نہانی کی خشکی

بعض اوقات حمل کے آخری ایام میں یونی خشک ہو جاتی ہے اس کے لئے لازمی ہے کہ حاملہ رات کو گھی۔ تل کے تیل یا گلیسرین میں ڈبو کر روئی کا پھوہا اندر رکھے۔ (گلیسرین کے پھوہے سے اندر سے پانی خارج ہوتا ہے۔ اس کا فکر نہ کریں) اگر خشکی نہ بھی ہو تو بھی گھی یا تیل کا پھوہا آٹھویں ماہ کے اخیر سے ہر رات رکھے۔ اس سے نرمی پیدا ہو کر وضع حمل کے وقت بہت آسانی ہوتی ہے۔

استعمال کشتہ جات کے متعلق

کہیں کہیں نسخوں میں کشتہ جات کا ذکر آ گیا ہے۔ چونکہ کشتہ جات

کے متعلق بہت کچھ غلط فہمی ہے اس واسطے اُسے صاف کردینا ضروری سمجھتا ہوں۔
جب کہا جاتا ہے کہ کشتے خطرناک ہیں تو اس سے مراد سنکھیا۔ دار چکنا۔ رسکپور تانبا وغیرہ سے ہوتی ہے۔ دیگر سے نہیں۔ کس طرح؟ یہ میں سمجھاتا ہوں۔ دیکھئے۔ آملہ۔ گاجر وغیرہ کے مربہ کے ساتھ یا معجونوں میں چاندی سونے کے ورق تو بچوں تک کو دیئے جاتے ہیں۔ جب یہ کچے ورق نقصان نہیں کرتے تو کشتہ کے خلاف بھی کچھ نہیں کہا جاسکتا۔ سیب۔ ناشپاتی۔ بینگن۔ سیم۔ فرنچ بین وغیرہ میں بھی کافی فولاد کھانے کو ملتا ہے۔ فولاد خون کا ایک اہم جزو ہے اور خون کی لالی کے لئے فولاد یا لوہا بہت حد تک ذمہ وار ہے۔ جامن لہسن پیاز میں گندھک کا جزو ہوتا ہے گندھک کے چشموں کی وجہ سے گنگا کا پانی تندرستی کے لئے بہت عمدہ مانا گیا ہے ڈلہوزی پہاڑ کا پانی ابرک Mica کا جزو ہونے کی وجہ سے بہت طاقت بخش ہے۔
سنکھ۔ مونگا۔ مرجان۔ موتی۔ سیپ۔ کوڑیاں وغیرہ کیا ہیں؟ چونے Lime (Calcium) (کیلسیم لائیم) کی مختلف شکلیں ہیں۔ پان میں تو خیر چونا کھایا ہی جاتا ہے۔ ویسے بھی طاقت دینے والی انگریزی ادویات میں اس کا بہت حصہ ہے۔ ایلوپیتھی کی دو مشہور ادویات کیلشیم لیکٹیٹ اور کلز انامیں تو بیشتر حصہ یہی کچھ ہوتا ہے۔ اس واسطے ان کے کشتہ جات سے ذرا بھی ڈر رکھنا بے معنی ہے۔ یہ تو ماں کے دودھ کی مانند۔ بے ضرر اور فیض بخش چیزیں ہیں سنکھیا وغیرہ سے میں خود بھی پرہیز کرتا ہوں۔ اس کتاب میں جن کشتہ جات کا جس ترکیب سے استعمال لکھا ہے وہ بالکل مجرب ہے

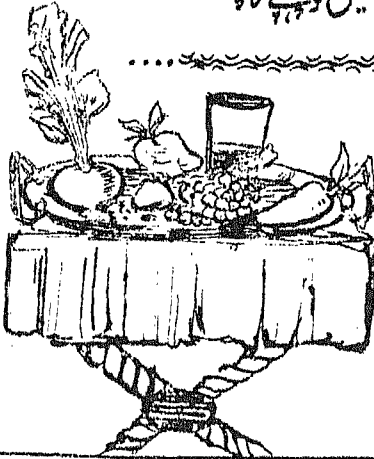
آزمودہ ہے اور صحت بخش ہے۔

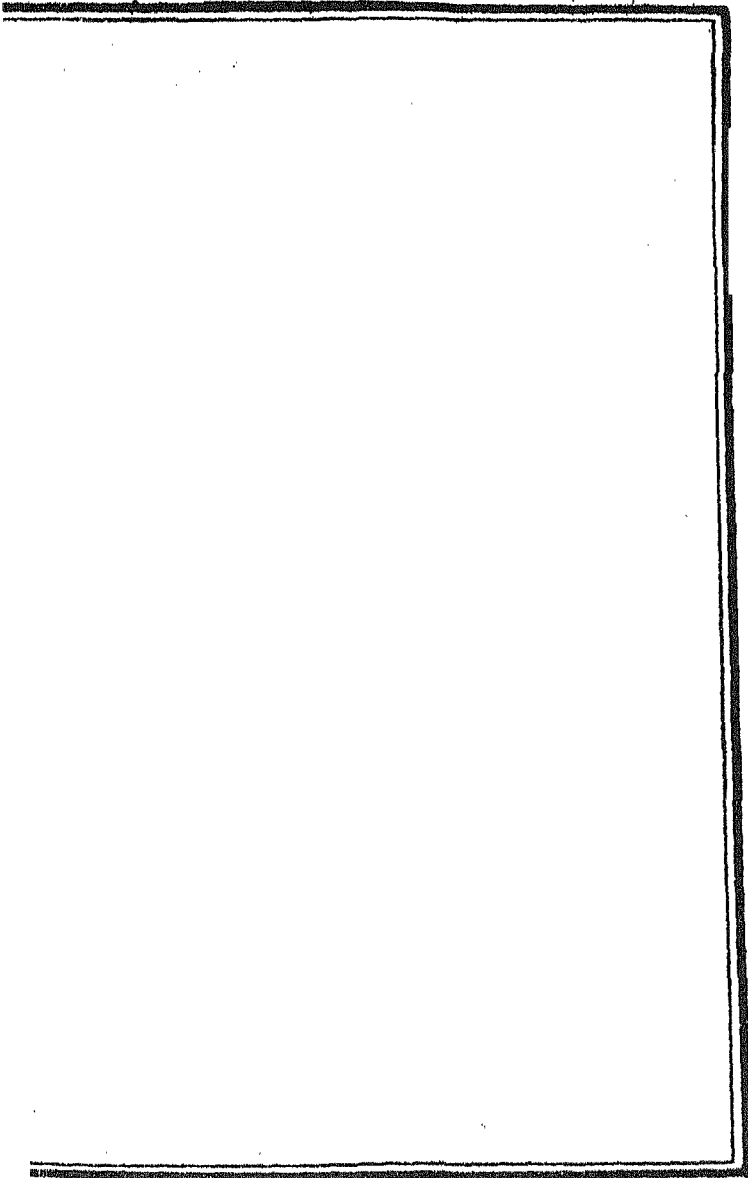
خلاصہ

اس فصل کے شروع میں بھی میں نے لکھا ہے کہ حاملہ کی اکثر بیماریوں کی وجہ غذا کی خرابی ہوتی ہے۔ اور حاملہ کے امراض اور اُن کے اسباب کا بہ نظر غائر مطالعہ کرنے کے بعد والدین کو معلوم ہو گیا ہو گا کہ حاملہ کے لئے سب سے ضروری بات غذا میں احتیاط رکھنا ہے۔ اس لئے میں اس فصل کے اخیر میں پھر ایک دفعہ مختصراً عرض کر دینا چاہتا ہوں کہ حاملہ کو چاہیئے کہ وہ کھٹائی۔ تیز اور گرم مصالحوں مٹھائیوں اور ثقیل بھاری غذا کے استعمال سے احتراز کرے۔ اگرچہ ہندوستان میں عورتیں شراب استعمال نہیں کرتیں لیکن جو چند ایک کرتی ہیں یا مغربی تہذیب کی تقلید میں کرنے کا ارادہ رکھتی ہیں انھیں دوسری فصل پر نگاہ ڈال لینی چاہیئے اور شراب سے ہمیشہ کے لئے توبہ کر لینی چاہیئے۔ حمل کے ایام میں تلی بھنی ہوئی اشیا گوشت اور نیز چائے کا استعمال بھی ممنوع ہے۔ خوراک میں باقاعدگی کا ہونا ضروری ہے قبض اور بدہضمی کو روکنے کے لئے کام کاج میں دل لگانا اور کاہلی اور سستی کو چھوڑنا چاہیئے۔ ہر وقت چرتے رہنے اور پیٹ بھر کھانے سے بھی احتراز کرنا چاہیئے ہلکی سادہ۔ زود ہضم اور مقوی غذا کا استعمال کرنا چاہیئے اور دو دفعہ زیادہ غذا کھانے کی نسبت یہ کہیں بہتر ہے کہ ہلکی اور سادہ سادہ غذا دن میں تین چار دفعہ کھائی جائے جذبات میں اشتعال پیدا کرنے والی اشیاء کو یا اُن اشیاء کو جو گرمی اور گھبراہٹ پیدا کرتی ہیں بالکل ترک کر دینا چاہیئے۔ مرد کی نزدیکی سے قطعی بچنا چاہیئے۔

ہلکی سی ورزش اور سیر ضروری ہے۔ حاملہ کو کھلی ہوا میں رہنا چاہیئے حاملہ کو خوش اور بشاش رہنا چاہیئے۔ رنج وغم کو پاس نہ آنے دینا چاہیئے اچھل کود نہ کرنی چاہیئے۔

ادویہ کے سلسلہ میں یہ ہدایت کافی ہے کہ دوا سے حتی الوسع پرہیز رکھنا چاہیئے۔ اور خوراک یا دیگر احتیاطوں سے مرض کو جتینا چاہیئے۔ حاملہ کو کوئی بھی شکایت ہوائس کا سب سے پہلا اور یقینی علاج آرام اور سادہ نیم گرم پانی کی ڈوش ہے۔ بحالت ضرورت دوا تیز نہ ہو۔ اس سے جنین کی نشوونما اور پرورش پر کوئی اثر نہ پڑے۔ حاملہ کی صحت بحال رہے۔ اس سے اسقاط کا خطرہ نہ ہو اور لائق ڈاکٹر وید یا حکیم کی تجویز کی ہوئی اور آزمائی ہوئی ہوں۔ کسی گاؤں کے پنساری یا نیم حکیم کے نسخوں کا استعمال نہ کرنا چاہیئے۔

ان چند ہدایات پر عمل کرنے سے حاملہ ۹۵ فی صدی امراض سے بچی رہے گی اور حمل کا زمانہ بخیریت تکمیل کو پہنچے گا۔

حاملہ کے لئے بہترین غذا
پھل۔ سبزی اور دودھ

ہدایت نامہ والدین
دوسرا باب
زچہ خانہ
اور
زچہ

دوسرا باب

پہلی فصل

زچہ خانہ اور اسکا ضروری سامان

جو عورت عرصۂ حمل پورا کر چلنے کے بعد بچہ جنتی ہے اُسے زچہ کہتے ہیں۔
جس کمرے میں زچہ کو بچہ جننے کے لئے رکھا جاتا ہے اسے زچہ خانہ کہتے ہیں۔
ہندوستان میں زچہ خانہ کا انتظام اب تک مکروہ اور بھونڈا ہے۔ متمول اور مہذب طبقہ کی بات رہنے دیجئے۔ میں ان لوگوں کی بات کرتا ہوں جو ہندوستان کی اکثریت سے متعلق ہیں اور ان کے گھروں میں ولادت خانہ ابھی تک وہی صدیوں پہلے کا ولادت خانہ ہے۔ اس میں کسی قسم کی اصلاح نہیں کی گئی۔ وہی پرانی اور توہم پرست دائیاں۔ وہی تاریک اور بند کمرے۔ وہی کثیف اور گندی ہوا۔ وہی رسوم ورواج اور اُن کا قدرتی نتیجہ وہی برائیاں اور وہی بیماریاں ابھی تک موجود ہیں۔ آج کل ہندوستان میں جتنی عورتیں وضع حمل کے فوراً بعد مہلک بیماریوں میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور بچے کو کھلانے پلانے کی حسرت دل میں لئے ہوئے مر جاتی ہیں ان میں سے اکثر اس ولادت خانہ کی مذموم اور قبیح رسوم کی شہید ہوتی ہیں
یورپین ممالک میں وضع حمل کی تاریخ سے دو تین ہفتے پہلے زچہ خانہ کے لئے کمرہ

تجویز ہو جاتا ہے۔ اس میں ہوا کا انتظام کر دیا جاتا ہے۔ اس کی دیواروں پر سفیدی کرائی جاتی ہے۔ اس میں زچہ خانے کا ضروری سامان مہیا کر لیا جاتا ہے مگر ہمارے گھروں میں ادھر وضع حمل کا وقت آجاتا ہے اور ادھر دائیوں کی طرف آدمی دوڑائے جاتے ہیں اور پھر دائی آکر کسی کو کوئی چیز لینے اور کسی کو کوئی چیز لینے کو دوڑاتی ہے۔ ہر روز اس سستی، کاہلی اور لاعلمی کی قربانگاہ پر بچوں اور عورتوں کی قربانی چڑھتی ہے۔ لیکن لوگوں کے کانوں پر جوں نہیں رینگتی۔ مجھے ایک دوست کے متعلق یاد ہے کہ ادھر اس کی بیوی درد زہ کی انتہائی تکلیف میں مبتلا تھی ادھر اسے یا اس کی بیوی کو اس بات کا علم ہی نہ تھا کہ یہ تکلیف کس قسم کی ہے۔ ان کی امداد کے لئے ان کی بہن خاص طور پر آئی ہوئی تھی۔ مگر چونکہ عورت نے تھوڑے تھوڑے درد کو معمولی پیٹ کا درد سمجھ کر اسے خبر نہ دی۔ وہ ایک رات کے لئے دوسرے بھائی کے گھر چلی گئی۔ رات کو جب درد بڑھا تو دونوں حیران۔ پریشان۔ آخر پاس کے مکان والی ایک بوڑھی عورت نے انہیں سمجھایا۔ تب خاوند دائی کی طرف دوڑا۔ وہ نہ ملی تو دوسری کے پاس گیا۔ آخر تیسری کو ہمراہ لا سکا۔ اور ادھر اس دوران میں بچہ پیدا ہو گیا۔ لیکن والدین کی لاعلمی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہی مر گیا۔ اچھی دائیاں مشکل سے ملتی ہیں۔ چاہیئے تو یہ کہ ان کے ساتھ بہت پہلے انتظام کر لیا جائے تاکہ وقت پر مشکل نہ پڑے۔ لیکن ہم ہیں کہ طوفان اٹھتا ہوا دیکھ کر کچھ نہیں کرتے اور جب وہ پورے زور پر ہو جاتا ہے تو چھپر کو اڑنے سے بچانے کے لئے اس پر پتھر دھرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اندریں حالات والدین کو چاہیئے کہ وہ وضع حمل کی تاریخ کا اندازہ لگالیں۔

اور اس تاریخ سے پہلے ہی زچہ خانے کی تیاری میں پورے انہماک سے محو ہو جائیں اور اُسے ضروری سامان سے لیس کر دیں۔ کیونکہ آخر دو قیمتی جانوں کی زندگی اور موت کا سوال ہوتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ ہماری ذراسی کوتاہی سے یہ جانیں ضائع ہو جائیں اور ہماری امیدوں پر پانی پھر جائے۔ وضع حمل کی تاریخ کس طرح معلوم کی جا سکتی ہے اُس کا آسان طریقہ ذیل میں دیا جاتا ہے:۔

وضع حمل کی تاریخ معلوم کرنیکا طریق

جتنے دنوں بعد عورت کو حیض کا خون آئے اُس سے دس گُنے ایام میں عام طور پر بچہ پیدا ہوتا ہے۔ عام طور پر ۲۸ دن کا وقفہ حیض کا شمار ہوتا ہے۔ یعنی چاند کی ایک ہی تاریخ پر ہوتا ہے (چاند کا مہینہ ۲۸ دن کا ہوتا ہے) بس تاریخ حمل سے ۹ ماہ اور دس روز بعد بچہ کی پیدائش کی امید ہو سکتی ہے۔ اس تاریخ کو معلوم کرنے کا ایک اور بھی سہل طریقہ ہے۔ یعنی حاملہ کو آخری حیض جس تاریخ کو آیا ہو اُس میں ۱۰ کا عدد جمع کر دیا جائے اور اس کے بعد اس تاریخ سے تین ماہ پیچھے کو گنا جائے۔ وضع حمل کی پچھتر فی صدی صحیح تاریخ معلوم ہو جائے گی۔ مثلاً اگر آخری حیض ۱۰ ر جون کو آیا ہو تو اُس تاریخ میں ۱۰ دن اور جمع کر دئے جائیں۔ تو یہ ۲۰ ر جون ہوئی۔ اب اس تاریخ سے پیچھے کی طرف تین ماہ شمار کئے جائیں یعنی ۲۰ ر مئی۔ ۲۰ ر اپریل اور ۲۰ ر مارچ آئندہ سال۔ ۲۰ ر مارچ وضع حمل کی اغلب تاریخ ہو گی۔

وضع حمل کی تاریخ کو جاننے کے اور بہت سے طریق ہیں لیکن یہ سب سے سہل اور آسان ہے۔ اس میں بھی ایک بات کی احتیاط رکھنا لازم ہے۔ حاملہ کو

آخری حیض کی تاریخ پوری طرح یاد ہونی چاہیئے ورنہ غلطی کا امکان ہے۔ مندرجہ بالا طریق سے جو تاریخ معلوم ہوگی وہ قریباً قریباً صحیح ہوگی لیکن اگر عورت کا حمل گر جاتا ہو یا اُس کے نظام میں کوئی اور نقص ہو تو اس تاریخ کا آگے پیچھے ہونا قدرتی ہے یا جسے حیض باقاعدہ نہ آتا ہو تو اس کے اندازہ میں بھی فرق پڑنے کا احتمال ہے۔ اس کے علاوہ کئی دفعہ سات ماہ کے بچے بھی پیدا ہوا اس واسطے وطن سے دور رہنے والے ساتویں ماہ ہی کسی رشتہ دار عورت کے بلانے کا انتظام کریں۔ حاملہ کو آخری تین ماہ میں کام کاج سے چھٹی مل جائے تو حاملہ اور جنین ہر دو کے لئے نہایت مفید ثابت ہوگا ان ایام میں پیٹ بڑھ جانے سے حاملہ کو بیحد تکلیف ہوتی ہے آٹھویں ماہ کے اخیر میں تو ضرور کسی عورت کو پاس بلا لینا چاہیئے۔ یہ ضروری ہے کہ ولادت کے وقت میں دایہ کے علاوہ ایسی عورت زچہ کے پاس رہے جو دو تین بچے جن چکی ہو۔ جس کے ساتھ زچہ کی محبت ہو۔ اس پر بھروسہ ہو۔ اور اُس سے شرماتی نہ ہو۔ اس واسطے عام طور پر عورت کی والدہ کو ایسے موقع پر نہیں بلایا جاتا۔ بڑی بہن چھوٹی بہن، خیرخواہ نند، یا ہمدرد بھاوج، جیٹھانی، دیورانی کو ترجیح دی جاتی ہے حسب حال کسی سہیلی یا خاوند کے کسی دوست کی بیوی بھی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ شہر یا محلہ کی سیانی عورت بھی ایسے موقعہ پر بڑے کام کی ثابت ہوتی ہے۔

اس تاریخ کو جاننے کی بڑی ضرورت جیسا کہ پہلے لکھا گیا ہے یہ بھی ہے کہ اس کو جان کر وضع حمل کے لئے دو تین ہفتہ پہلے ہی سے تیاری شروع کی جا سکتی ہے تاکہ وضع حمل کے وقت کسی قسم کی مشکل پیش نہ آئے اور زچہ خانہ کا ضروری

سامان تیار کرلیا جائے۔

زچہ خانہ

ایک عمدہ باغیچہ لگانے کے واسطے بیج۔ زمین۔ کھاد دھوپ۔ روشنی۔ ہوا۔ پانی وغیرہ کی عمدگی کے علاوہ اس مقام کی حفاظت کی خاص ضرورت ہے۔ اگر مضبوط باڑ یا دیوار سے باغیچہ محفوظ نہ ہوگا تو پودوں کے پیدا ہوتے ہی اُن کے چر لئے جانے یا پاؤں تلے روندے جانے کا بڑا بھاری امکان ہے۔

اسی طرح لازمی ہے کہ وہ مقام جہاں بچہ پیدا ہو ایک مضبوط باڑ کی مانند ہو جس کے اندر کسی انسانی مرض کے گزر کا امکان قطعی نہ ہو۔

بہت سے لوگ زچہ خانہ کو کوئی اہمیت نہیں دیتے اور اس نہایت اہم شعبہ کا انتظام بے علم اور بے سمجھ عورتوں کے سپرد کردیتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ زچہ کی جان پر آبنتی ہے ۵، فی صدی گھروں میں ولادت خانہ تنگ و تاریک کمرہ تجویز کیا جاتا ہے اور جب وضع حمل کے وقت دروازے بند کردئیے جاتے ہیں تو بلیک ہول بن جاتا ہے۔ ۵۰ فی صدی گھروں میں ولادت خانہ ایسی جگہ ہوتا ہے کہ جہاں سے گزر کر دوسرے کمرے کو راستہ جاتا ہے اور گھر کی عورتیں ضروری سامان لینے کے لئے وہاں سے گزرتی ہیں۔ ۲۵ فی صدی گھروں میں اگرچہ کمرہ کھلا ہوتا ہے لیکن اس میں ہوا اور روشنی کا اچھا انتظام نہیں ہوتا۔ باقی گھروں میں اگر کمرہ کافی کھلا ہوادار اور روشن ہوتا ہے تو اس میں زچہ خانہ کا پورا سامان نہیں ہوتا۔ سردی کے موسم میں

تو لکڑی اور کوئلے سے اتنا دھواں کیا جاتا ہے کہ تندرست عورتوں کا بھی دم گھٹنے لگتا ہے پھر آپ جانیں کہ زچہ اور بچہ کس مشکل سے سانس لیتے ہوں گے۔ اتنا کچھ تہذیب طبقے کو چھوڑ کر دوسرے لوگوں کے متعلق لکھا ہے مگر تہذیب طبقہ بھی ایک طرح سے مجبور ہوتا ہے بیٹا تو تعلیم یافتہ ہے مگر انتظام سب بڑی اماں کے ہاتھ میں ہے جو تنگی، تاریکی دھواں وغیرہ کے نقائص کو زچہ خانہ کے لئے ایک خوبی سمجھتی ہے۔

ولادت خانہ کیسا ہونا چاہیئے۔ یہ ذیل میں عرض کرتا ہوں:۔

کمرہ ولادتخانہ حتی المقدور وسیع، روشن صاف، خشک اور ہوادار ہونا چاہیئے اس کیساتھ ہی اس کا خوشنما خوبصورت اور خوشبودار ہونا لازمی ہے کمرے جو کثیف اور نمدار ہوں اور جہاں روشنی اور ہوا کافی مقدار میں داخل نہ ہو سکے زچہ اور بچہ کو جیسا کہ شروع میں لکھا جاچکا ہے مختلف بیماریوں میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

اگر کمرے کی دیواریں اور چھت دھوئیں کی وجہ سے سیاہ ہوں تو دیواروں پر سفیدی کرانا اور چھت پر ٹاٹ لگانا چاہیئے۔ اس کمرہ کا فرش بالکل صاف ہونا چاہیئے۔ اچھی طرح سے اس کمرے کو سجا دینا چاہیئے۔ اس کے آس پاس کسی قسم کی بدبو نہ ہونی چاہیئے کیونکہ اس بدبو کا ہماری نسبت بچے کے نازک نظام پر بہت زیادہ برا اثر پڑتا ہے۔ ایسا کمرہ بھی زچہ خانہ کے لئے مفید نہیں جہاں سے گزر کر گھر کی عورتوں کو دوسرے کمروں میں جانا پڑے۔ وہاں دایہ اور امدادی عورت کے سوائے سب کو اندر جانا منع ہو ورنہ کوئی نہ کوئی چیز لینے کے لئے باہر کی کوئی نہ کوئی عورت یا لڑکی بار بار مداخلت کرے گی اور زچہ کے سکون میں خلل پڑے گا۔

سردیوں کے موسم میں کمرے کو گرم رکھنا ضروری ہے اور اس مطلب کیلئے انگیٹھی

گرم کر کے رکھی جاسکتی ہے لیکن انگیٹھی کمرے کے اندر سُلگانا بیحد مُضر ہے۔ کمرے کے اندر کسی قسم کا دھواں نہ ہونا چاہیئے۔ انگیٹھی اچھی طرح روشن کر کے باہر سے لائی جائے ایسی حالت میں کمرے کے دروازوں اور روشندانوں کو بند کرنا اور بھی بُرا ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اگر دروازہ نہ بند کیا گیا تو زچہ اور بچے کو ہوا لگ جائے گی اور زچّہ کو پرسوت کا بخار ہو جائے گا لیکن پرسوت کے بخار کے دوسرے اسباب ہوتے ہیں اور ہوا اُسوقت لگتی ہے جب پہلے دروازے بند ہوں اور بعد میں کوئی چیز باہر لانے کے لئے یا اندر لے جانے کے لئے انھیں کھولا جائے۔ اگر اندر انگیٹھی گرم ہو اور دروازے کھُلے ہوئے ہوں یا نیم کھُلے ہوں یا کم از کم ایک دروازہ اور ایک روشن دان کھُلا ہو تو کسی نقصان کا اندیشہ نہیں۔ ہاں اگر آندھی یا تیز ہوا چلتی ہو تو اُن کا بند ہونا ضروری ہے مگر معمولی ہوا آنے جانے کی صورت لازمی ہے ۔

زچّہ کے بستر کے نیچے یا منھ کے نزدیک انگیٹھی کبھی بھی رکھنی نہ چاہیئے۔ کیونکہ زچہ کے گرم، سرد ہونے کے خطرہ کے علاوہ اس سے سانس لیتے وقت کوئلوں کی زہریلی گیس جسم میں داخل ہو جاتی ہے جو بے حد مضرت رساں ہے ۔

زچگی کا ضروری سامان

اس کمرے میں جو زچّہ خانہ کے لئے تجویز کیا گیا ہو جب صفائی اور سفیدی ہو جائے تو زچگی کا ضروری سامان اس میں رکھنا چاہیئے۔ اس میں الماری کا ہونا ضروری ہے جس میں یہ ضروری سامان رکھدیا جائے اور بوقت ضرورت ادھر اُدھر بھاگنا نہ پڑے اگر الماری نہ ہو تو ایک ٹرنک یا صندوقچے سے کام لیا جاسکتا ہے یا کسی چھوٹی سی میز یا تپائی پر ہی سامان رکھا جاسکتا ہے۔ بہرکیف یہ سب سامان ایک جگہ زچہ کے بستر کے نزدیک ہونا چاہیئے جسے حاصل کرنے میں تکلیف نہو اور اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے

کہ زچہ خانہ میں غیر ضروری سامان بالکل نہ ہو۔ میلے کپڑوں کی گٹھریاں، برتن، صندوق، ٹرنک یا اور کسی قسم کا سامان جو ولادت خانے کے کام میں نہ آنے والا ہو اس کمرے میں بالکل موجود نہ ہونا چاہیئے۔

وضع حمل کے متعلق مندرجہ ذیل سامان میں سے بازار سے لانے والی چیزیں کم از کم ایک ہفتہ پہلے کمرے میں جمع ہونی چاہئیں۔

(۱) **بستر**۔ چوڑی پلنگ ہو تو بہتر ہے لیکن دوسرا بستر بھی ہو تو نرم ہونا چاہیئے۔ کیونکہ وضع حمل کے بعد کچھ عرصہ زچہ کو اٹھنے بیٹھنے کی بالکل اجازت نہیں ہوتی۔ اس لئے سخت بستر ہونے سے اسے تکلیف ہو سکتی ہے۔ بستر کے پاس ۲ عورتوں کے لئے بیٹھنے کے لئے جگہ ہونی چاہیئے۔

(۲) **موم جامہ**۔ بستر پر بچھانے کے لئے موم جامہ یا واٹر پروف کپڑے کی چادر وضع حمل اور آنول گرنے کے وقت استعمال میں لائی جائے۔ دوسری دو تین صاف چادریں جو وضع حمل کے بعد بستر پر بچھائی جائیں اور اگر ایک چادر میلی یا خراب ہو جائے تو اُسے فوراً بدل دیا جائے۔

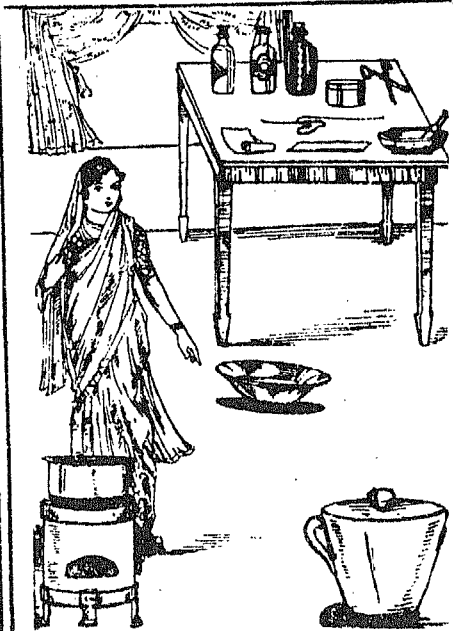
(۳) **روئی**۔ اگر ہسپتال کی صاف شدہ اور جاذب روئی ہو تو بہتر ہے ورنہ صاف روئی کو گرم پانی یا کاربولک لوشن میں اُبال کر سکھا لینا چاہیئے ایک پونڈ بھر کافی ہے

(۴) **تین تولئے**۔ اگر اینٹی سپٹک[۱] ہوں تو اچھا ہے ہسپتال سے یا بڑے شہروں کی دوکانوں سے اس قسم کے تولئے مل سکتے ہیں۔ یہ دواؤں سے دھوئے ہوئے ہوتے ہیں اور ان سے جراثیم نہیں پھیل سکتے۔ ورنہ کوئی بھی صاف ستھرے دُھلے ہوئے پلنے تولئے کام میں آ سکتے ہیں۔

۱ Antisceptic Towel

(۵) ڈوری۔ ناف کو باندھنے کے لئے اُونی یا ریشمی ہونی چاہیئے۔

(۶) قینچی۔ ناف کی نال کاٹنے کے لئے چھوٹی صاف اور بغیر نوکوں کی ہونی چاہیئے استعمال سے پہلے اُس کا پانی میں اُبالا جانا ضروری ہے۔

(۷) صابن کی دو ٹکیاں۔ ایک دائی یا اُس کی مددگار عورت کے ہاتھ وغیرہ دھونے کے لئے۔ دوسری بچہ کو نہلانے یا زچہ کے جسم کے کسی عضو کو دھونے کے لئے (کار بالک صابن بہتر ہے)

(۸) بورک ایسڈ۔ Boric Acid ایک ڈِش بچے کی آنکھوں کو دھونے کے واسطے۔

(۹) ۲ دو پٹیاں لٹھے کھدر یا فلالین کی پٹی عام حالت میں ۴ فٹ لمبی اور ۴ انچ چوڑی ہونی چاہیئے۔ زچہ کے زیادہ موٹا یا پتلا ہونے کے مطابق اُس کے طول اور عرض میں تبدیلی کی جاسکتی ہے۔

ولادت خانہ کا سامان

(۱۰) جالی (گاز) بچہ کی ناف

کی نال کو باندھنے کے لئے نیز زخموں کی مرہم پٹی میں جو صاف شدہ جالی (گاز) استعمال کی جاتی ہے اُس کی پٹی بنانے کا ذکر بچے کے رکھ رکھاؤ کی فصل میں کیا جائے گا۔ صاف ململ بھی کام میں لائی جاسکتی ہے تین چار گرہ بہت ہے۔

(۱۱) بچے کے کپڑے۔ یہ کپڑے ماں کے خیال کے مطابق ہی تیار کرنے چاہئیں بلکہ ماں کو اپنے ہاتھ سے پیشتر از ولادت طیار کر رکھنے چاہئیں۔ لیکن اس بات کی احتیاط کی جائے کہ اس میں فیشن کو زیادہ دخل نہ ہو۔ بھاری اور بوجھل نہ ہوں سادہ اور بچے کو سردی سے بچانے والے ہوں۔ یہ کپڑے بھی کمرے میں موجود رکھنے چاہئیں تاکہ سردی کے موسم میں بچے کو ٹھنڈ نہ لگ جائے۔ سردیوں میں اونی اور گرمیوں میں ہلکے سوتی ہوں۔

(۱۲) ایک درجن رومال اور گدیاں بچے کے استعمال کے لئے صاف ستھری ہونی چاہئیں

(۱۳) پانی اُبال کر نیم گرم ہونے کے لئے رکھدیا جائے تاکہ اس سے بچے کو نہلایا جائے۔

(۱۴) کیتلی اور پانی گرم کرنے کے لئے آگ جلانے کا ضروری سامان تاکہ اگر وقت پر دیا سلائی نہ ملے تو اس کے لئے زچہ خانہ میں تلاش کرنے کی ضرورت نہ پڑے۔ یا بازار کو آدمی نہ دوڑانا پڑے۔

(۱۵) برتن (۱) سلفچی (چلمچی) بچے کو نہلانے کے لئے (۲) سلفچی دایہ وغیرہ کو ہاتھ دھونے کے واسطے (۳) کیتلی یا پتیلی۔ پانی گرم کرنے کے واسطے (۴) زچہ کا پاخانہ اٹھانے کے لئے برتن (۵) ایک برتن زچہ کے پیشاب کرانے کے لئے بھی ضروری ہے۔

(۱۶) لائیسول (Lysol) آدھ اونس۔ اس کے لوشن سے دائی وغیرہ اپنے ہاتھ دھوئیں اور وضع حمل کے بعد زچہ چند روز اندام نہانی پر چھینٹے مارے۔

(۱۷) کسٹر آئل CastorOil ۲ دو اونس۔ وقت ضرورت استعمال کیلئے

(۱۸) ایکسٹریکٹ آف آرگٹ Ext. of Ergot.
آرگٹ کا عرق آدھا اونس۔ وضع حمل کے بعد اس عرق کی دس پندرہ بوندیں پانی میں ملا کر زچہ کو پلانا چاہیئے۔ اس کے فوائد آگے بیان کریں گے۔

(۱۹) کانڈی فلوئڈ ایک شیشی۔ لائسول
لوشن نہ مل سکنے پر اس سے زچہ کے اعضاء کو دھویا جاسکتا ہے۔ بہت عام چیز ہے۔ ہسپتالوں میں اکثر برتی جاتی ہے۔ نیم کے کاڑھے کا بدل ہے۔

(۲۰) اپیکاک Ipecac ایک شیشی۔ آرگٹ کی عدم موجودگی میں اس کی خوراک آنول گرنے میں سہولت پیدا کردیتی ہے۔ مزید برآں زچہ کو تقویت بھی دیتی ہے لیکن اس بات کی احتیاط لازمی ہے کہ شیشی صندوقچہ وغیرہ میں رکھنی چاہیئے یا بہتر ہو نیلی شیشی میں رکھا جائے۔ ورنہ دوائی کے خراب ہونے کا احتمال ہے۔ اسے روشنی اور ہوا میں نہ رکھنا چاہیئے۔

(۲۱) تیل۔ تلوں کا تھوڑا سا تیل جس میں چار قطرے فی چھٹانک کے حساب سے کاربالک ایسڈ Carbolic Acid یا ایک ڈرام کافور کا تیل Olium Camphor ملا دیا گیا ہو۔ یہ تیل بوقت ضرورت دایہ کی انگلیوں کو لگانے کے کام آتا ہے۔ تھوڑا سا زیتون کا تیل بھی رکھ لینا چاہیئے۔

(۲۲) مکھن یا گھی۔ بچے کے جسم پر سے سفیدی اتارنے کے لئے۔

(۲۳) سیفٹی پن بڑے چھوٹے ایک درجن۔

(۲۴) کاغذ۔ قلم۔ دوات۔

(۲۵) برانڈی یا شہد ایک اونس

(۲۶) پوڈر جسم پر چھڑکنے Baby's dusting powder ایک ڈبہ
(۲۷) ناف کا پوڈر- Naval powder ½ اونس
(۲۸) چمچے دو عدد- کٹوریاں دو عدد- گلاس دو عدد- لوٹا ایک عدد-
(۲۹) سوئی دھاگا-

دائی یا نرس

(پرانے فیشن کی بوڑھی دائی)

ہندوستان میں عورتوں (اور) بچوں کی اموات کا سبب توہم پرست دائیاں بھی ہیں- ہمارے گھروں میں بچہ جنوانے کا کام عموماً یہی دائیاں کرتی ہیں- تربیت یافتہ نرسوں نے ابھی تک ان کی جگہ نہیں چھینی- کچھ تو اس واسطے کہ بعض نرسوں کا دماغ بہت بگڑا ہوا پایا گیا ہے ان کی تعلیم ہوتی ہے تھوڑی اور قدر ہوتی ہے زیادہ بس یہ سمجھنے لگتی ہیں کہ ہمارے سوائے کسی کا کام چل ہی نہیں سکتا. دائیوں جیسی صابر، حوصلہ مند، خوشخو اور ہمدرد یہ نہیں ہوتیں فیس بیس بیس بلکہ بعض اوقات پچاس سے کم نہیں مانگتیں- اس کے علاوہ بعض چھوٹے

شہروں کی نرسیں معقول رقم کے علاوہ پرانے رسم و رواج کے مطابق دائیوں والے مطالبات دہائی آٹا، دال، گھی، کپڑا وغیرہ کے بھی کرتی ہیں اس واسطے بقول ایک مچھلی سارے جل کو گندہ کر دیتی ہے نرسیں اتنی پاپولر نہیں ہوتیں۔ مگر جن نرسوں میں ہنر کے علاوہ متذکرہ بالا دائیوں والے اخلاقی اوصاف ہیں اور زیادہ لالچ نہیں کرتیں اُن کی شاندار خدمات کا ذکر کرنے میں قلم عاجز ہے بہرحال تجربہ کار اور نیک نیت نرس کی تلاش کرنا چاہیئے۔ اصولاً تعلیم یافتہ، سمجھدار، تجربہ کار اور نیک طبع نرس غیر تعلیم یافتہ دایہ سے کئی درجے بہتر ہے۔

ملک کی مفلسی اور غربت ان دائیوں کو مضبوطی سے اپنی جگہ قائم رکھنے میں معاون ہو رہی ہے جس کا یہ نتیجہ ہے کہ ان دائیوں کی لاعلمی کے باعث قوم کا قیمتی اثاثہ لُٹ رہا ہے کئی دائیاں وضع حمل کے پرانے طریقوں پر ہی چلتی ہیں۔ ذراسی پیچیدگی سے والدین کو پریشان کر دیتی ہیں۔ اور پھر اپنی لیاقت جتانے کے لئے ایسے ٹوٹکوں کا استعمال کرتی ہیں جو مزید پیچیدگی کا باعث ہوتے ہیں۔ صفائی اور بشاشت اُن دائیوں میں نام کو نہیں ہوتی اور یہی وجہ ہے کہ زچہ کئی متعدی امراض میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ چونکہ تربیت یافتہ دائیوں کی مانگ بہت جلد بڑھ رہی ہے اور وقت پر ان کا ملنا مشکل ہوتا ہے اس لئے جہاں تک ممکن ہو سکے وضع حمل کے دو تین ہفتہ پہلے کسی تربیت یافتہ، تجربہ کار اور نیک سیرت دائی کا انتظام کر لیا جائے لیکن اگر ایسا نہ بھی ہو سکے تو والدین کو چاہیئے کہ وہ دائی کو پاک اور صاف رہنے کے لئے مجبور کریں اور اگر وہ کوئی ایسا ویسا ٹوٹکا استعمال کرنے لگے تو اُسے روک دیں۔ دائی کے انتخاب میں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھا جائے۔

دائی پاک وصاف۔ خوش مزاج، تندرست اور بشاش ہونی چاہیئے۔ اُس کا پہلا فرض یہ ہے کہ وہ پیچیدہ سے پیچیدہ حالات میں نہ گھبرائے اور زچہ اور دوسروں کو ڈھارس بندھاتی

ہے۔ اس کے مزاج میں حلم کا عنصر بدرجۂ اتم موجود ہونا چاہیئے چڑچڑے مزاج کی دائی زچہ کو تکلیف میں مبتلا کردیتی ہے۔ دایہ کے گھر کا کوئی شخص متعدی مرض میں مبتلا نہ ہو اور نہ ہی وہ کسی ایسی عورت کے ہاں گئی ہو جہاں کوئی شخص ایسی متعدی بیماری میں مبتلا ہو۔

ولادت خانہ میں جانے سے پیشتر اُسے ناخن ترشوا لینے چاہئیں اور ہاتھوں اور بازوؤں کے زیورات مثلاً انگوٹھیاں اور کنگن وغیرہ اتار کر بہ حفاظت رکھ دینے چاہئیں۔ اُسے اپنے ہاتھوں کو گرم پانی، کاربالک صابن یا لائسول لوشن سے صاف کرلینا چاہیئے۔ اور اگر ہو سکے تو اُسے چاہیئے کہ وہ پہلے کپڑے بدل کر صاف کپڑے پہن لے۔

نوٹ:۔ آج کل بڑے شہروں کے ہسپتالوں میں نیز میونسپل کمیٹیوں کی طرف سے دایہ گری کی تعلیم دی جاتی ہے۔ چھوٹے شہروں اور قصبوں کے رہنے والے اپنے ہاں کی دائیوں کو وہاں جاکر یہ تعلیم حاصل کرنے کی ترغیب دیں۔ میں ہر قسم کی واقفیت دینے کے لئے طیار ہوں۔

اس سلسلہ میں آریہ ہسپتال راولپنڈی کی رُوحِ رواں ڈاکٹر شکنتلا بدھوار کی خدمات خاص طور پر قابلِ تعریف ہیں۔ آپ نے بہت کافی تعداد دائیوں کی پنجاب کو مہیا کی ہے۔ اُن میں بہن درگا دتی پنتلی کا نام خاص طور پر قابلِ ذکر ہے جو کہ آجکل گوجرانوالہ میں ہیں۔ لدھیانہ کی ڈاکٹر

تربیت یافتہ نرس

براؤن۔ لاہور کی ڈاکٹر نیوٹن اور لاہور میونسپل کمیٹی کی مسز رکٹس یہ تین انگریز عورتیں بہت مفید کام کر رہی ہیں۔

عورتوں کی موجودگی

اس سلسلے میں ایک اور بات قابل ذکر ہے۔ میں پہلے عرض کر چکا ہوں کہ زچہ خانہ "شارع عام" نہیں ہونا چاہیئے۔ اس کمرے میں عورتوں کی موجودگی بالکل نامناسب ہے۔ بعض دفعہ اگر معمولی سی پیچیدگی پیدا ہو جائے تو سب اپنی اپنی رائے دینے لگ جاتی ہیں۔ اس کمرے میں صرف ایک عورت کو آنے کی اجازت ہو جو بچوں والی ہو اور وضع حمل میں مدد دے۔ اس عورت کا بھی خوش اخلاق اور حوصلہ مند ہونا ضروری ہے تاکہ تکلیف کے وقت زچہ کا دل بہلا سکے اور دائی کی ہدایتوں کو سمجھ سکے۔ اس کے ہاتھ بھی گرم پانی سے دھوئے ہوئے ہونے چاہئیں۔ دائی کی ہدایت کے بغیر اُسے مریضہ کے کسی عضو کو ہاتھ لگانے کی اجازت نہ ہو۔ زچہ خانہ میں آنے والی عورت بشاش اور پُر محبت ہو چڑچڑی یا نکتہ چیں عورت کو ولادت خانہ کے پاس بھی نہ پھٹکنے دینا چاہیئے۔ بعض دفعہ گھر کی عورتیں تماشہ دیکھنے کی غرض سے Out of curiousity بغیر کسی ضرورت کے کوئی نہ کوئی چیز دینے کے بہانے ولادت خانہ میں جا گھستی ہیں۔ ان تماشائیوں سے بھی زچہ کی حفاظت کرنی چاہیئے اور ہر چیز پہلے ہی زچہ خانہ میں موجود ہو تاکہ بعد میں کسی چیز کے منگوانے کی ضرورت پیش نہ آئے۔

دیگر احتیاطیں اور ہدایات

صفائی، روشنی اور ہوا زچہ خانہ کے لئے مقدم چیزیں ہیں

اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ اگر زچہ کے بستر کی چادر ذرا بھی میلی ہو تو اُسے فوراً تبدیل کر دیا جائے۔ زچہ خانہ میں روشنی اور ہوا کا پورا انتظام ہو۔

بعض دائیاں چاقو یا سرکنڈے وغیرہ سے نال کاٹتی ہیں۔ اس سے بچہ کو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ اسے ایسے یا کسی دوسرے متروک طریقے سے جن کا ذکر آگے کیا جائے گا نال کاٹنے کی اجازت نہ دی جائے۔

نال باندھنے کی ڈوری کو بھی پانی میں اُبال لینا ضروری ہے۔ زچہ کا بستر دروازہ کے عین سامنے نہ ہو تاکہ ہوا کا جھونکا سامنے سے آ کر نہ لگے۔

ان ہدایات پر عمل کرنے سے زچہ پرسوت کے بخار یا دوسرے موذی امراض سے بچ جاتی ہے۔ اور میں اس سلسلہ میں والدین کو وہی مشورہ دوں گا جو میں نے ہدایت نامہ خاوند میں دیا ہے کہ ایسے وقت دس یا پانچ روپیہ کا منہ نہیں دیکھنا چاہیئے اور تربیت یافتہ دائی یا نرس کی خدمات حاصل کر لینی چاہئیں۔ اس وقت کے خرچ کئے ہوئے روپے ساری عمر کام آتے ہیں اور جو لوگ اس وقت پیسہ کا منہ دیکھتے ہیں وہ بعد میں کفِ افسوس ملتے ہیں اور بچہ جیسی قیمتی دولت کو اپنی کنجوسی اور کج فہمی کی وجہ سے کھو دیتے ہیں۔

دوسری فصل

وضع حمل اور اسکے مختلف مراحل

عورت کی زندگی میں وضع حمل کو بجا طور پر نئے جنم سے تشبیہہ دی جاتی ہے۔ محنت کرنے والی اور جفاکش عورتوں میں وضع حمل میں اتنی مشکل پیش نہیں آتی جتنی امیر و متوسط گھرانوں کی عورتوں میں درپیش ہوتی ہے کبھی کبھی خانہ بدوش عورتیں راستہ میں بچہ جن لیتی ہیں۔ اور پھر اپنے راہ چلنے لگ جاتی ہیں۔ ایسا واقعہ اگرچہ لاکھوں میں ایک ہوتا ہے لیکن اس سے اس بات کا بخوبی پتہ چلتا ہے کہ وضع حمل کی پیچیدگیوں کی وجہ کیا ہے؟ جب ایک عورت بہ آسانی بچہ جن سکتی ہے تو کیا وجہ ہے دوسری تکلیف اٹھائے؟

میں نے اس موضوع پر ہدایت نامہ خاوند میں مختصر سی بحث کی ہے لیکن یہ تشریح طلب معاملہ ہے۔ اس فصل میں میں وضع حمل اور اس کی مختلف حالتوں پر پوری پوری روشنی ڈالنے کی کوشش کروں گا۔ تاکہ والدین اس سے بخوبی آشنا ہو جائیں اور کوئی ایسی بات نہ ہونے دیں جس سے پیچیدگی کا امکان ہو۔ اور بچہ اور زچہ کی جان پر بن جائے۔ والدین کو یہ خیال کر کے کہ قابل نرس یا تربیت یافتہ دائی کا انتظام کر لیا گیا ہے غافل نہیں ہونا چاہیئے۔ تاکہ اگر موقعہ پر نرس یا دائی بیمار ہو جائے یا اس سے تھوڑا وقت پیشتر کسی اور گھر میں جانے کے لئے جانا پڑ جائے تو وہ دوسری دائی کو پوری ہدایت

دے کر کام کرا سکیں۔ بلکہ بہتر ہے کہ اپنی دائی کو معمولی سے درد زہ کے شروع ہونے پر اطلاع دیدیں اور اُسے قول واقرار سے باندھ لیں۔ ریزرو Reserve کرالیں

وضع حمل کا وقت قریب آنیکی علامات

تمام احتیاطیں عمل میں لانے کے لئے پہلے تو یہ جاننا ضروری ہے کہ وضع حمل کا وقت قریب آپہونچا ہے۔ اس مطلب کے لئے اگرچہ پہلے ہی سے تاریخ کا اندازہ لگالینا چاہیئے لیکن اگر یہ تاریخ بالکل صحیح ثابت نہ ہو تو غلطی ہونے کا امکان ہے۔ اس لئے چند ایسی علامتیں دی جاتی ہیں جن سے پتہ لگ جائے کہ وضع حمل کا وقت قریب ہے

۱۔ وضع حمل سے آٹھ دس روز پہلے عورت کے جسم میں سستی اور کاہلی آجاتی ہے اُسے اعضاء بھاری بھاری معلوم ہوتے ہیں۔ کھانے پینے سے نفرت ہوجاتی ہے۔

۲۔ حمل کے آخری ایام میں چونکہ رحم پیڑو میں اُتر آتا ہے اس لئے پیشاب اور پاخانہ کی حاجت بار بار ہوتی ہے یا دونوں رُک جاتے ہیں۔

۳۔ حاملہ کے ٹانگوں اور پاؤں میں سوجن سی معلوم ہوتی ہے۔

۴۔ جھوٹے درد اُٹھتے ہیں جنہیں درد کاذب کہا جاتا ہے۔

۵۔ عموماً وضع حمل کے دس بارہ گھنٹہ پہلے اصلی درد زہ شروع ہوجاتا ہے۔ اس کی لہر سی چلتی ہیں جن سے کبھی درد زیادہ اور کبھی کم ہوجاتا ہے۔ اس وقت سمجھ لینا چاہیئے کہ حمل کا وقت بالکل قریب ہے۔ دائی کو بُلا لینا چاہیئے اور وضع حمل کی تیاری فوراً شروع کردینی چاہیئے۔ کیونکہ مختلف عورتوں میں درد زہ مختلف عرصہ تک رہتا ہے بعض کا ۴ گھنٹے بعض کا دس بارہ گھنٹے اور بعض کا اور بھی زیادہ وقت ؛

کاذب دردِ زِہ[۱] (جھوٹا درد)

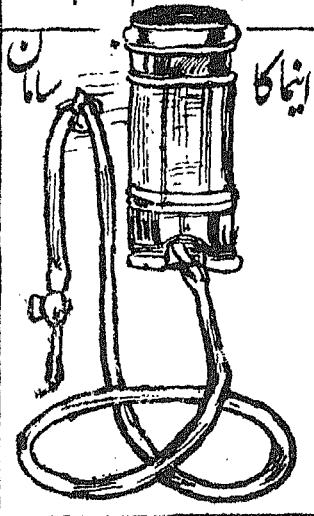
یہاں کاذب دردِ زہ کا حال لکھنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ اس لئے کہ حاملہ کے لئے جھوٹے اور سچے درد کی پہچان لازمی ہے۔ کیونکہ اگر جھوٹے دردِ زہ کے وقت دائی کو بلا لیا گیا تو اُس کی بے موقع دست اندازی سے نقصان پیدا ہونے کا اندیشہ ہے اور بے وقت بُلائے جانے پر زچہ اور دایہ ہر دو کو ذہنی تکلیف ہوتی ہے۔

دردِ کاذب سامنے پیٹ کی طرف اٹھا کرتا ہے۔ بالکل بے قاعدہ ہوا کرتا ہے اور آہستہ آہستہ بڑھتا بھی نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ رحم کا دباؤ پڑنے سے اکثر قبض ہونے لگ جاتی ہے اور اُس وقت یہ جھوٹا درد اٹھنے لگ جاتا ہے۔

اینیما کا سامان

عِلاجِ دردِ کاذِب

دردِ کاذب کو رفع کرنے کے لئے اینیما Enema یا حُقنہ کرنا مُفید ہے۔ یہ کیسٹر ائل۔ صابون اور گرم پانی سے کیا جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ قریباً ایک سیر گرم پانی میں دیسی صابن ہاتھ سے مسل مسل کر حل کریں جب اچھی طرح جھاگ پیدا ہو جائیں تو نصف چھٹانک کیسٹر ائل ملا لی جاتی ہے اور پھر انیما کین سے جو انگریزی دوا فروشوں سے مِل جاتا ہے حُقنہ کیا جاتا ہے حُقنہ کا پانی ہمیشہ

[۱] دردِ زہ = بال بچہ پیدا ہونے کا درد

تیز گرم ہونا چاہیئے، سونف کا جوشاندہ پینا بھی مفید رہتا ہے۔

اصلی دردِ زہ

اصلی دردِ زہ وضع حمل کے بارہ یا اٹھارہ گھنٹے پہلے اُٹھا کرتا ہے۔ چند حالات میں کل چار گھنٹے پیشتر۔ یہ وقفوں کے بعد اُٹھتا ہے اور اس میں باقاعدگی پائی جاتی ہے یعنی پہلے درد ہلکا ہوتا ہے پھر آہستہ آہستہ شدید ہوتا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ رحم کے اوپر کا گوشت سکڑنے لگتا ہے۔ اور سکڑنے والی ایک قسم کی لہریں چلتی ہیں جو کہ تھوڑی تھوڑی دیر بعد نمودار ہوتی ہیں۔ انہیں لہروں کی وجہ سے زچہ کو درد ہوتا ہے۔ یہ کمر سے اُٹھ کر جسم کے نچلے حصہ میں پہنچتا ہے۔ اگر اس کے ساتھ خون آنا بھی شروع ہو جائے تو سمجھ لیجیے کہ بچّہ پیدا ہونے کا وقت قریب آ گیا ہے۔

بعض عورتوں کو ایک دو دن پہلے خون آنے لگ جاتا ہے۔ بعض کو وضع حمل کے وقت ہی آتا ہے۔ زیادہ خون حاملہ کو کمزور کر دیتا ہے۔ اگر وضع حمل سے دردِ زہ پہلے خون آنے لگ جائے تو خون روکنے کے لئے کسی ٹھنڈی چیز کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ مکمل آرام اور سیانی دایہ یا نرس کی امداد نیز سب سے بڑھ کر پرماتما (خداوند کریم) کا بھروسہ کرنا چاہیئے۔

جو عورتیں تندرست اور محنتی ہوتی ہیں، جن کی کمر پتلی نہیں ہوتی اور جو حوصلے والی ہوتی ہیں اُن کو بہت کم تکلیف ہوتی ہے۔ برخلاف اس کے جو کمزور ہوتی ہیں یا چھوٹی عمر کی ہوتی ہیں، زیادہ ناز و نعمت میں پلی ہوئی ہوتی ہیں، محنت، ورزش اور سیر سے جن کو نفرت ہوتی ہے چلبلی طبیعت والی، عشقیہ ناول پڑھنے والی، یا سینما میں محبت

کے افسانے دیکھنے والی نیز چھوٹی عمر میں پہلا بچہ جننے والی ہیں اُن کو سب کو بچہ جنتے وقت تکلیف ہوتی ہے۔ ان حالتوں میں چاہیئے کہ سپر ساوک بندھن (آرام سے بچہ پیدا کرنے والا دوا ئیوں سے تیار کردہ) میرے ہاں سے منگا کر درد زہ کے شروع ہوتے ہی زچہ کی کمر سے باندھ دیں درد کی زیادتی۔ بے ہوشی وغیرہ کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ چونکہ امیر غریب سب کے کام کی چیز ہے اس واسطے قیمت صرف ایک روپیہ رکھی ہے۔

اصلی درد زہ کی حالت میں حاملہ کو لٹانا یا بٹھانا نہیں چاہیئے بلکہ اُسے کمرے میں آہستہ آہستہ ٹہلنے کا مشورہ دینا چاہیئے۔ اگرچہ ٹہلنے سے حاملہ کو زیادہ تکلیف ہوگی اور زیادہ بیٹھنے کے لئے اصرار کرے لیکن اس کی مددگار عورتوں کو چاہیئے کہ اپنی خوش طبعی سے اس کی طبیعت کو دوسری طرف لگانے کی کوشش کریں۔ کیونکہ ٹہلنے میں حاملہ کا فائدہ ہے۔ اس سے رحم کا منہ کھلتا ہے اور چونکہ جنین کا سر عام طور پر نیچے کی طرف ہوتا ہے اس لئے اس سے وضع حمل میں آسانی ہوتی ہے لیکن اگر حاملہ بالکل نہ چل پھر سکے تو اُسے چاہیئے کہ جب درد کی شدت ہو تو چارپائی کے پائے پر یا کرسی کی پشت پر جھک جائے اور اگر وہ یہ بھی نہ کر سکے تو پھر اُسے چاہیئے کہ پلنگ پر بچھے ہوئے نرم اور صاف بستر پر لیٹ جائے اور اپنے بازو اور ٹانگوں کو خوب پھیلائے اور جب درد کچھ کم ہو جائے تو پھر اٹھ کر ٹہلنا شروع کر دے۔

بعض عورتیں اور دائیاں حاملہ کو درد زہ کے وقت اپنی طرف سے بھی زور لگانے کے لئے کہتی ہیں۔ یہ خیال بالکل لغو اور غلط ہے اور اس سے نقصان کے سوا کچھ ہاتھ نہیں آسکتا۔ درد زہ کی حالت میں حاملہ کو زور لگانے یا کوشش (کھینچنے) کے لئے نہیں کہنا چاہیئے کیونکہ اس سے دو نقص واقع ہو جاتے ہیں۔ ایک تو حاملہ بہت تھک جاتی ہے

اور دوسرے اس سے آبی تھیلی کے پھٹنے کا امکان ہے اس میں بچہ ہوتا ہے اسکے پیش از وقت پھٹنے سے پانی نکل جاتا ہے۔ تھوڑی دیر بعد اندر خشک ہو جاتا ہے۔ اور وضع حمل میں تکلیف پیدا ہوتی ہے۔ یہ امر ذرا تشریح طلب ہے۔ دراصل بات یہ ہے کہ جب وضع حمل کا ٹھیک وقت ہوتا ہے اس وقت آبی تھیلی کا پھٹنا اچھا ہوتا ہے۔ وضع حمل کے صحیح وقت پر آبی تھیلی پھٹ کر پانی زور سے بہتا ہے اور پھر بچہ کا سر جھلی کے منہ پر آلگنے سے وہ فوراً بند ہو جاتا ہے۔ اور بقیہ پانی بچہ کے باہر نکلنے میں مدد دیتا ہے لیکن دردزہ میں ہی آبی تھیلی کے پھٹنے سے تمام پانی نکل جاتا ہے اور بچہ پیدا ہونے کے وقت بے حد تکلیف ہوتی ہے۔ اگر دردزہ شدید ہو تو حاملہ کو سمجھ لینا چاہیئے کہ جلد بچہ پیدا ہو جائے گا اور اگر معمولی ہو تو دیر سے بچہ پیدا ہو گا۔ اس حالت میں گرم دودھ پلانا مفید ہے۔

دیہاتوں میں دودھ میں گھی ڈال کر دیا جاتا ہے اور بہت مفید ثابت ہوتا ہے

وضع حمل کی تیاری

دردزہ کی میعاد عام طور پر گھٹائی نہیں جا سکتی۔ البتہ مذکورہ پر ساک بندھن کے استعمال سے درد کو بہت حد تک قائم کیا جا سکتا ہے۔ اور اگر حاملہ کی قوت ارادی مضبوط ہو اور اسے پہلے سے اس کے متعلق تربیت دی گئی ہو تو اسے تکلیف کم محسوس ہو گی جس وقت حاملہ کو یقین ہو کہ آج بچہ ہو جائے گا اسے چاہیئے کہ وہ انیما ضرور کرے۔ وضع حمل کے وقت انتڑیاں خالی ہونے سے بہت ہی آرام رہتا ہے۔ جس وقت حاملہ انیما کر چکے تو اسے گرم پانی سے اشنان کر کے کپڑے پہن لینے چاہئیں۔ اس کے بعد اس کی اندام نہانی کو لائسول لوشن یا نیم کے جوشاندہ سے دھو دینا چاہیئے :

اور اس کے بعد اُسے دردزہ کے واسطے تیار ہو جانا چاہیئے جب اصلی دردزہ رفتہ رفتہ شدید ہونا جائے اُس وقت دائی کو بُلا لانا چاہیئے اور دوسرا تمام سامان تیار رکھنا چاہیئے۔ اور جب خون آنا شروع ہو جائے اور حاملہ کو محسوس ہو کہ بچہ پیٹ کے نیچے اُتر رہا ہے اُس وقت اُسے بستر پر کسی بڑے تکیہ سے ٹیک لگا کر بیٹھ جانا چاہیئے۔ دائی کو اپنے ناخن کٹوا لینے چاہئیں اور ہاتھوں اور بازوؤں کے زیورات اتار کر کاربالک صابن یا لائسول وشن میں ہاتھ دھو کر تیار ہو جانا چاہیئے۔

وضع حمل

جب وہ وضع حمل شدت کے ساتھ ہونے لگتا ہے تو اس وقت جیسا کہ لکھا گیا ہے آبی تھیلی پھٹ جاتی ہے۔ اور پانی زور کے ساتھ بہہ کر بند ہو جاتا ہے اور بچہ کا سر فرج کے ساتھ لگ جاتا ہے اور پھر باقی پانی کے دباؤ سے آہستہ آہستہ بچہ نیچے سرکنا شروع ہو جاتا ہے۔

اس وقت زور کا درد ہوتا ہے۔ وہ وقت ہے جبکہ زچہ کو زور لگانا چاہیئے چند بار نیچے کو خوب زور لگانے سے بعض اوقات آبی تھیلی اتنی نیچے آجاتی ہے کہ دایہ انگلی سے اُسے محسوس کر سکتی ہے مگر وہ پھٹتی نہیں۔ اُس وقت بھی بعض اوقات سمجھدار دایہ زور لگانے کے لئے کہتی ہے۔ اس سے تھیلی پھٹ جاتی ہے۔ بعض اوقات دایہ کی انگلی کے زور سے بھی تھیلی پھٹ جاتی ہے۔ اس معاملہ میں دایہ کو احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ وضع حمل کے وقت بعض دائیاں بلا ضرورت بار بار انگلی یا اور کوئی چیز داخل کر کے دیکھتی رہتی ہیں کہ بچہ کہاں پہنچا ہے۔ ایسا کرنا بے فائدہ ہے

اور ضرر رساں بھی ہے۔ اگر شروع سے لیکر آخر تک تمام ہدایات پر عمل کیا جائے تو بچہ پیدا ہونے میں ذرا بھی تکلیف نہیں ہوگی۔ اور دائی کو دست اندازی کی زحمت گوارا نہ کرنی پڑے گی۔ ہاں اگر ان ہدایات کے پورا کرنے میں بے اعتدالی سے کام لیا گیا تو وضع حمل میں مشکل پیدا ہونے کا احتمال ہے۔ ایسی صورت میں ہدایات آئندہ فصل میں دی جائینگی۔

مشکلات

یہاں صرف چند مشکلات کے متعلق لکھنا کافی ہے۔

اگر آبی تھیلی نہ پھٹے ایسی حالت میں دائی کو احتیاط کے ساتھ سلائی یا نمک کی ڈلی سے تھیلی کو پھاڑ ڈالنا چاہیئے۔ اور اگر بچہ تھیلی میں پیدا ہو جائے جو کہ لاکھوں میں ایک ہوتا ہے تو اس صورت میں تھیلی کو فوراً پھاڑ کر بچہ کو نکال لینا چاہیئے۔ ورنہ بچے کا دم گھٹ کر مر جانے کا احتمال ہے۔

عموماً پہلے بچہ کا سر رحم سے نکل کر پیڑو میں اترتا ہے۔ اس کے بعد ایک کندھا پھر دوسرا کندھا اور پھر سارا جسم جس وقت بچہ کا سر باہر نکلتا ہے اس وقت جیسا کہ لکھا گیا ہے۔ درد شدت کے ساتھ اٹھتا ہے۔ اس صورت میں اگر درد بہت زیادہ ہو تو چارپائی کے ایک پائے سے تولیہ کس کر باندھ دیا جائے اور درد کے وقت عورت پائینتی کے پائے میں پاؤں اٹکا کر زور لگائے اور ادھر ہاتھ سے تولیہ کھینچے۔ اس سے کسی قدر فائدہ ہوگا اور بچہ جننے میں آسانی ہوگی۔

اگر بچہ کے سر نکلتے وقت ایسا معلوم ہو کہ سیون پر زور پڑ رہا ہے تو مددگار عورت کو چاہیئے کہ وہ ہتھیلی کو پھیلا کر اس طرح اندام نہانی پر رکھے کہ انگلیاں اندام نہانی

کے ایک طرف اور انگوٹھا دوسری طرف ہو۔ جب بچہ کافی نیچے سرک آئے تو مددگار عورت دائی کی ہدایت کے مطابق ناف کے پاس پیٹ کو خوب دبائے رکھے تاکہ خون یک دم بہت مقدار میں خارج ہو کر کمزوری کا باعث نہ بنے۔

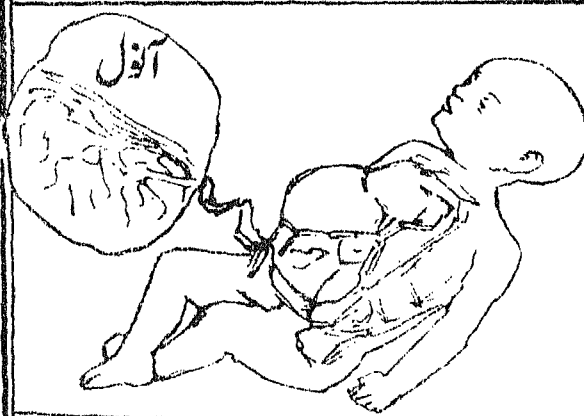
بچہ کی گردن کے باہر آنے پر ضروری ہے کہ اس کے ارد گرد ہاتھ پھیر کر دیکھ لیا جائے تاکہ اگر ناف کی نال گردن کے ارد گرد لپٹی ہوئی ہو تو اسے آہستہ آہستہ کھول کر سر کے اوپر کر دیا جائے۔ اگر یہ نال بہت بری طرح لپٹی ہوئی ہو تو اسے دو انگلیوں سے اٹھائے رکھیں تاکہ وہ گردن کو دبا کر بچہ کی موت کا باعث نہ ہو۔

اگر بچہ کا سر نکل جائے اور باقی حصوں کے نکلنے میں مشکل نظر آتی ہو تو اس صورت میں بچہ کو نہایت آہستگی اور نرمی سے باہر نکالنے کی کوشش کرنی چاہیئے کیونکہ اس حالت میں بھی بچہ کے دم گھٹنے کا احتمال ہے۔ اس بات کی احتیاط رکھنی چاہیئے کہ اسے سر پکڑ کر نہ کھینچنا چاہیئے کیونکہ اس سے بچہ کی گردن کی ہڈی ٹوٹ جائے گی جس سے بچہ فوراً مر جائے گا۔ چاہیئے یہ کہ دائی دونوں ہاتھوں کی دو یا ایک انگلی اندر داخل کر کے بچہ کی بغلوں میں اڑائے اور آہستہ آہستہ اسے باہر کھینچے۔ اس سے بچہ اور زچہ کو کسی قسم کی تکلیف نہ ہوگی۔

بچہ کے ارد گرد نال (کمل) جس کا ذکر اوپر آچکا ہے لپٹی ہوتی ہے اس کو دبائیں تو نبض کی مانند چلتی ہے۔ بچہ باہر آتے ہی رونے لگتا ہے۔ اس سے پہلی بار ہوا اس کے پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔ اگر بچہ روئے نہیں تو مر جانے کا ڈر ہوتا ہے۔ بچہ کے منہ میں روئی لپٹی ہوئی انگلی ڈال کر صفائی کر دینی چاہیئے۔ اس کے بعد وہ سانس لینے لگ جائے گا۔ اگر سانس نہ لے تو گھنٹی بجائیں یا الٹا کر کے اس کی

پیٹھ پر آہستہ آہستہ تھپڑ ماریں۔ بازوؤں کو سر کی طرف لے جائیں اور پھر نیچے لے جائیں اس طرح پھیپھڑوں میں ہوا آنے جانے لگے گی جب بچہ سانس لینے لگ جاتا ہے۔ تو نال کی نبض بند ہونے لگ جاتی ہے۔ نال کی نبض بند ہونے پر ریشم یا اُون کے ڈورے سے نال میں دو بند لگا دئے جائیں۔ ایک بچہ کی ناف سے ایک انچ کے فاصلہ پر۔ دوسرا زچہ کی یونی کے پاس۔ پھر قینچی سے ناف والے بند سے ایک انچ اور چھوڑ کر نال کو کاٹ دیں ۔

آنول

وضع حمل کے بعد زچہ کو ارگٹ کی تیس بوند کی خوراک، دو چار گھونٹ گرم پانی میں ڈال کر دینی چاہیئے۔ اس کے آدھ گھنٹے بعد آنول نکل جائے گی اور متقابلتاً سکون ہو جائے گا۔ زچہ زیادہ کمزوری کا اظہار کرے تو ایک پاؤ دودھ میں آدھ اونس برانڈی یا شہد ڈال کر دیں۔ وضع حمل کے بعد آنول کا گرنا ضروری ہے۔ یہ ایک گوشت کا لوتھڑا سا ہوتا ہے۔ جو رحم کی دیوار کے

ساتھ لگا ہوتا ہے اور اسی کے ذریعہ سے ماں کے جسم میں سے بچے کو خوراک پہنچتی ہے۔ نال کا ایک سرا اس لوتھڑے میں اور دوسرا ناف میں پیوست ہوتا ہے۔ یہ عجیب بات ہے کہ یہ لوتھڑا نو مہینے عورت کے پیٹ میں رہتا ہے لیکن وضع حمل کے بعد اس کا ذرا دیر بھی رحم میں رہنا خطرہ کا باعث ہوتا ہے۔ اور زہر پھیلا دیتا ہے۔ عام طور پر آنول وضع حمل کے آدھ گھنٹہ بعد نکل جاتی ہے لیکن بعض حالتوں میں کم و بیش وقت کے بعد خارج ہو جاتی ہے۔ وضع حمل کے بعد جو درد ہوتے ہیں وہ خود بخود آنول کو نکال دیتے ہیں اگر آنول آدھ گھنٹہ تک خارج نہ ہو تو زچہ کو کھانسنا چاہیئے اور دائی یا اُس کی معاون عورت کو چاہیئے کہ بایاں ہاتھ ترچھا کر کے زچہ کے پیٹ پر رکھ کر نیچے کی طرف دبائے اور درد اُٹھنے کے ساتھ ہی رحم کو زور سے بھینچے۔ تاکہ آنول سُکڑ کر باہر نکل آئے۔ بلکہ انہیں چاہیئے کہ آنول خارج ہونے کے بعد بھی چند منٹ رحم کو دباتے اور نچوڑتے رہیں۔ تاکہ جھلی اور چھیچھڑے وغیرہ خون کے ساتھ رحم سے نکل جائیں۔

پیشتر ازیں لکھا جا چکا ہے کہ وضع حمل کے بعد دائی کو چاہیئے کہ ایکسٹریکٹ ارگٹ کی ایک خوراک زچہ کو پلا دے۔ اگر ایسا کیا گیا تو آنول کے اخراج میں کوئی تکلیف نہ ہوگی لیکن اگر ایسا کرنے کے بعد بھی آنول نہ نکلے تو یہی دوا نصف گھنٹہ کے وقفہ کے بعد ایک یا دو بار اور بھی دے سکتے ہیں۔

انگریزی دوائی اپیکاک ۱ گرین گرم پانی کے دو گھونٹ میں ملا کر دینا بھی مفید ہے۔ ورنہ مندرجہ ذیل طریقے آزمائے جائیں۔

(۱) سنبدال ڈوڈھ یا سانپ کی کینچلی منہ کی جڑ یا کٹڑ واکدو یا سرسوں کی دھونی دینے سے بچہ جلدی پیدا ہوتا ہے اور آنول جلدی گرتی ہے۔

(۲) ڈیڑھ پاؤ دودھ میں آدھا اونس برانڈی یا شہد اور ۲ ڈرام دس گھی ڈال کر پلائیں۔ اگر تین ماشہ نمک کی جڑ کا سفوف ہمراہ دے سکیں تو اور بھی مفید ہے۔

(۳) کپاس کی جڑ کا چھلکا۔ دو تولہ کاڑھ کر پلائیں جلدی اثر دکھائے گا۔

(۴) یہ تسلیم کیا گیا ہے کہ رنج کی حالت میں انسان کا پیٹ ڈھیلا پڑ جاتا ہے بعض لوگوں کو رنج اور فکر سے دست لگ جاتے ہیں۔ اسی طرح زچہ پر رنج کی حالت طاری ہونے سے آنول جلدی گر جاتی ہے۔ چنانچہ چاہے لڑکا پیدا ہو یا لڑکی ہندوستانی دایہ برا سا منہ بنا کر زچہ سے کہتی ہے " او بیچاری تو بڑی بدقسمت ہے لڑکی ہی ہوئی۔ لڑکا ہوتا تو کتنی خوشیاں ہوتیں۔ اچھا جو خدا کو منظور تھا وہی ہوا اب خدا کرے تو صحیح سلامتی سے نہا دھو کر اُٹھے" اس سے زچہ کو رنج ہوتا ہے یا کم از کم وہ تشک میں ضرور پڑ جاتی ہے۔ اس ترکیب سے آنول جلدی گر جاتی ہے۔ آنول گرنے کے بعد اُسے زیادہ دیر تک زچہ خانہ میں نہ رکھ چھوڑنا چاہیئے کیونکہ اس سے کمرہ میں بدبو پھیل جاتی ہے۔

اگر آنول کے ہاتھ سے نکالنے کی ضرورت پڑ جائے تو اُسے نال سے پکڑ کر زور سے نہ کھینچنا چاہیئے کیونکہ اس سے رحم کے زخمی ہو جانے اور خون کے زیادہ مقدار میں خارج ہو جانے کا خوف ہے۔

جیسا کہ اوپر لکھا جا چکا ہے صرف چھاتی سے شروع کر کے پیڑو تک نیچے کی طرف پیٹ کو دباتے رکھنا چاہیئے اور متذکرہ بالا ادویات استعمال کرانی چاہئیں۔

اگر آنول کے ساتھ بچہ کی جھلی باہر نہ نکل سکے تو اُسے رسی کی طرح بل دے کر آہستہ آہستہ کر کے نکالنا چاہیئے۔

آنول گرنے کے بعد

آنول گرنے کے بعد بستر پر سے خون آلودہ کپڑا فوراً بدل دینا چاہیئے اور آدھ سیر پانی میں کانڈی فلوئڈ یا لائسول بقدر آدھ چمچہ ملا کر اس سے زچہ کی اندام نہانی اور دوسرے اعضاء کو دھو یا جائے۔ اس کے بعد صاف بستر پر لٹا دیا جائے۔ بعد میں اندام نہانی پر تولیہ رکھ کر اس پر پٹی دا جبی کس کر باندھ دینی چاہیئے۔ پٹی باندھنے سے جسم سے خون بہت زیادہ جاری نہیں ہوتا اور جسم کی صورت بھی ٹھیک رہتی ہے۔ اس بات کی احتیاط رکھنی چاہیئے کہ جہاں پٹی ختم ہو وہاں گرہ نہ دی جائے۔ کیونکہ گرہ دینے سے جگہ سرخ ہو جاتی ہے اور دورانِ خون میں فرق پڑ جاتا ہے۔ اس لئے یہ مناسب ہے کہ پٹی کے سرے پر پانچ چھ سیفٹی پن لگا دئے جائیں کیونکہ ان سے چبھنے کا کوئی خوف نہیں پٹی کو بہت کسنا نہ چاہیئے۔ اسے اس طرح باندھنا چاہیئے کہ کولے کا ابھار اس میں اچھی طرح بندھ جائے اور اس سے پٹی سرک کر اوپر نہ جاسکے گی۔

تیسری فصل

وضع حمل کے حادثے اور عارضے

گزشتہ فصل میں ولادت کا جو طریقہ دیا گیا ہے۔ عام طور پر بچّے کی ولادت اسی طریقہ سے ہوتی ہے۔ زچگی کے ہسپتالوں میں حساب لگایا گیا ہے کہ ۹۵ فی صدی حالتوں میں بچّہ کا سر پہلے آتا ہے۔ ۱۰۵ میں سے ایک حالت میں پاؤں پہلے نکلتے ہیں۔ ۲۳۰ میں سے ایک حالت میں بازو پہلے آتا ہے۔ ۸۰ میں سے ایک حالت میں توام بچّے پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ شاذونادر دوسری حالتیں بھی ہوتی ہیں جن میں بچّہ کی پشت یا چھاتی رحم کے منہ پر آجاتی ہے۔ اور بعض دفعہ رحم کا منہ بچہ کے سر سے بہت چھوٹا ہوتا ہے۔ ان صورتوں میں اور خاصکر آخری صورت میں لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کی امداد حاصل کرنی چاہیئے۔ ایسی بعض حالتوں میں بچے کے بچنے کا بہت کم امکان ہوتا ہے۔ لیکن ایسی صورتوں میں زچہ کو بچانے کی ہر ممکن کوشش کی جانی چاہیئے۔ کیونکہ ان حالتوں میں بچہ کی زندگی کے ساتھ زچہ کی زندگی بھی خطرہ میں پڑ جاتی ہے ؛

اگرچہ یہ حالتیں جیسا کہ مذکورہ بالا سطروں میں لکھا گیا ہے۔ بہت کم ہوتی ہیں اور قدرت خود امداد کا ہاتھ بڑھاتی ہے لیکن پھر بھی انسانی جان بے حد عزیز اور قیمتی ہے۔ اسے بچانے کے واسطے حتی الامکان کوشش عمل میں لانی چاہیئے ؛

میں یہاں پر عام بے قاعدگیوں کا ذکر کروں گا۔ باقی زیادہ تو موقع پر حاضر نرس یا دایہ ہی بہتر سمجھ سکتی ہے۔

والدین کو اپنی طرف سے کسی ہوشیار دایہ کی خدمات حاصل کر لینی چاہئیں۔ بعض دفعہ تجربہ کار دایہ پیچیدہ سے پیچیدہ حالات کو بھی نہایت آسانی سے سلجھا لیتی ہے اور برعکس اس کے نااہل دائی آسان حالت کو بھی مشکل بنا دیتی ہے۔

وضع حمل کو آسان بنانے کے طریقے

اس سے پیشتر کہ میں وضع حمل میں مزید مشکلات کے متعلق کچھ عرض کروں میں یہاں چند ایسے نسخے درج کرنا چاہتا ہوں جن پر اس وقت عمل کرنا چاہیئے۔ جبکہ وضع حمل میں تاخیر ہو رہی ہو۔ ان دیسی نسخوں کا ذکر میں نے ھدایت نامہ خاوند میں بھی کیا ہے اور وضع حمل کے بیان میں بھی تین چار چیزوں کا ذکر کیا ہے۔ لیکن یہاں ان میں اور کچھ اضافہ بھی کرنا چاہتا ہوں۔ اگر ڈاکٹر یا تربیت یافتہ دائی نزدیک نہ ہو تو ان نسخوں پر عمل کر کے فائدہ حاصل کرنا چاہیئے

(۱) سب سے ضروری بات انیما ہے جس کے متعلق پہلے بھی ہدایت کی گئی ہے۔ زیادہ تر تو یہی وجہ وضع حمل میں رکاوٹ کی ہوتی ہے۔ انیما کا انتظام نہ ہو تو گلیسرین کی بتی یا چھوٹی انگلی برابر دیسی صابن کی بتی دونوں طرف سے نوکدار بنا کر اور تیل سے چپڑ کر پاخانہ کے مقام میں رکھیں تاکہ پاخانہ آ کر انتڑیاں صاف ہو جائیں اور بچے کے نیچے سرکنے کے لئے پیٹ میں زیادہ کھلی جگہ ہو جائے۔

(۲) سانپ کی کینچلی کا دھواں دیا جائے۔

(۳) سانپ کی کینچلی کی راکھ چار رتی۔ یا بھینس کے گوبر کا رس بغیر چھانا ہوا کو بتائے ہوئے کہ یہ کیا چیز ہے۔ پانچ تولہ گرم کرکے پلا دیں۔ اس میں ایک پاؤ دودھ اور ایک چھٹانک گھی ملانا زیادہ مفید ہوتا ہے۔

(۴) دس یا پندرہ گرین کونین کا دینا بھی مفید ہے۔

(۵) پُٹھ کنڈا (چرچٹا) کی جڑ پانی میں خوب باریک پیس کر اندام نہانی اور پیڑو پر لیپ کر دیا جائے۔

(۶) نوشادر، کتمہ کی جڑ اور پودینہ کو ہم وزن رگڑ کر ان کی بتی سی بنا کر یونی میں داخل کریں

(۷) السی کے تیل اور شہد کو ہم وزن ملا کر تلوں پر لیپ کریں۔

(۸) ہنڈال ڈوڈی اور گھوڑے کے سُم کی دھونی سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔

(۹) کتمہ کی جڑ یا اس کے بیج پانی میں رگڑ کر بتی بنا کر اندام نہانی میں رکھنا مفید ہوتا ہے۔

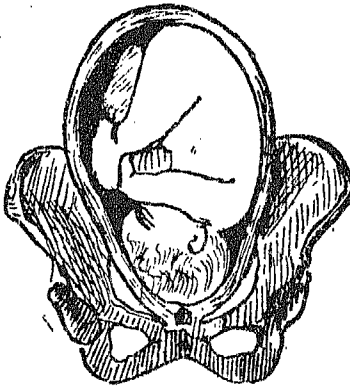
(۱۰) کبوتر کی بیٹ تین ماشہ گھول کر پلانا بھی مفید ہے۔

(۱۱) گاجر، میتھی اور سوئے کے بیج۔ برگد کی جڑ، بنفشہ اور ملیٹھی ہر ایک تین تین ماشہ۔ ان کو اُبال کر جوشاندہ بنا کر پلانا چاہیئے۔

(۱۲) تین تولہ املتاس کے چھلکوں کا جوشاندہ پلایا جائے۔

(۱۳) متذکرہ بالا اسپرساوک بندھن (یعنی آرام سے بچہ پیدا کرنے کا بندھن) میرے دوائی خانے سے منگوا کر درد شروع ہونے کے وقت زچہ کی کمر سے باندھ دیں۔ درد کی زیادتی بے ہوشی وغیرہ کی کوئی تکلیف نہ ہو گی۔ چونکہ سب کے کام کی چیز ہے اس لئے قیمت صرف ایک روپیہ رکھی گئی ہے۔

وضع حمل کی دوسری مشکلات

(۱) بعض اوقات حاملہ کو درد اٹھ اٹھ کر رک جاتے ہیں۔ انہیں پنجابی میں ٹھنڈی پیڑیں اٹھنا بھی کہتے ہیں۔ ان کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ رحم پورے طور پر سکڑ کر بچہ کو دھکیلنے کی قوت نہیں رکھتا۔ اس حالت میں انگریزی دوائی اپیکاک مقدار دس گرین گرم پانی میں ملاکر دینا مفید ہے۔ اس دوائی کی دو تین پڑیاں دو دو گھنٹے بعد جب ضرورت دینی چاہئیں۔ بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ اس سے بچہ اس طرح باہر آجاتا ہے جس طرح کسی نے اسے اندر سے دھکیل دیا ہو۔ تاہم اس کے استعمال میں کسی قابل نرس کا مشورہ لے لینا چاہیئے۔

(پیڑو کی تنگ ہڈی)

(۲) بعض دفعہ حاملہ کے رحم کا منہ سخت ہوتا ہے اور اس وجہ سے بچہ باہر نہیں آسکتا۔ اسی سے درد گھٹتا ہے اس وقت کبوتر کی بیٹ عقر قرحا اور شہد خالص رگڑ کر رحم کی گردن تک پہنچاویں۔ اس حالت میں بھی اپیکاک کا دینا فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔

(۳) بعض عورتوں کے پیڑو کی ہڈی Pelvic Bone تنگ یا ٹیڑھی ہوتی ہے۔ اس واسطے اس کی پیچ کا

راستہ کم چوڑا رہ جاتا ہے۔ ایسی حالت میں بچہ کا سر بڑی مشکل سے باہر نکلتا ہے۔ کبھی یہ راستہ اتنا تنگ ہوتا ہے کہ بچہ کا سر اس میں سے نکل ہی نہیں سکتا۔ اور اس کی موت واقع ہو جاتی ہے اور اگر اس کے نکالنے کی کوئی تدبیر نہ کی جائے تو زچہ کی زندگی بھی خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔ ایسی حالت میں ڈاکٹر لوگ کلوروفارم کا نشہ دیکر پیٹ چیر کر بچہ کو زندہ یا مردہ حالت میں نکال لیتے ہیں اور پھر پیٹ کو سی دیتے ہیں۔ یہ ایک خطرناک مرحلہ ہے۔ مگر اس ہڈی کی تنگی کا دیگر کوئی علاج ہی نہیں۔ لیکن شکر ہے کہ ایسی حالت ایک ہزار میں بمشکل ایک ہوتی ہے۔

(۴) جن عورتوں کا پیڑو فرخ ہوتا ہے بعض دفعہ ان کے رحم کا منھ پلٹا ہوا ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں ہوشیار اور تجربہ کار دائی اُسے آہستہ سے صحیح کر لیتی ہے۔ اور پھر بچہ کا سر ٹھیک جگہہ پر آ جاتا ہے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ ایسی صورت میں کہ جب بچہ کی پشت یونی کی طرف[1] ہو ناتجربہ کار دائی کو ولادت میں ہاتھ ڈالنے کی اجازت نہ دینی چاہیئے۔ صرف قابل اور تجربہ کار دائی ہی اس کام کو کر سکتی ہے۔ اگر ایسی دائی موجود نہ ہو تو فوراً لیڈی ڈاکٹر یا ڈاکٹر کا مشورہ لینا ضروری ہے۔ ورنہ اس سے زچہ اور بچہ دونوں کی جان کے لئے خطرہ کا امکان ہوتا ہے۔ مگر ایسی حالت کم ہی ہوتی ہے۔

سیون کا چیر

بعض اوقات یونی کے تنگ و خشک یا بچہ کے زیادہ موٹا تازہ ہونے یا پہلے باب کے آخر میں دی ہوئی ہدایات کے مطابق حمل کے آخری مہینے یونی میں رات کو گھی یا تیل کا پھوہا نہ رکھنے سے بچہ پیدا ہوتے وقت یونی کے پچھلے حصّہ (سیون) میں چیر

[1] تجربہ کار دایہ حمل کے ساتویں ماہ یہ امر بخوبی معلوم کر سکتی ہے۔ تسلی کر لینی چاہئے

آجاتا ہے۔ جو حالات کے مطابق چوتھائی انچ سے ایک انچ تک ہو سکتا ہے۔ چوتھائی یا آدھ انچ تک کا چیرا تو چند روز میں خود بخود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے اور سوائے اس کے کہ پیشاب کے وقت وہاں جلن ہی ہو اور کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ زیادہ چیرا ہو تو تجربہ کار سیانی دائی نرس یا لیڈی ڈاکٹر سے سلوایا جا سکتا ہے۔ ولایت میں تو اس موقعہ پر مرد ڈاکٹر سے سلوانے میں بھی حجاب نہیں کیا جاتا مگر ہندوستان میں مردوں سے ایسی بے پردگی روا نہیں۔ مجھ ہی سے جب ایک بار اس قسم کی درخواست کی گئی تھی تو میں شرما گیا اور انکار کرنے کی بجائے زچہ کی اس قسم کی خدمت کے لئے خود ایک لیڈی ڈاکٹر کو تلاش کر اکے بھیج دیا۔

غش

بعض اوقات درد اور خون کے زیادہ جانے کی وجہ سے زچہ کو وضع حمل میں غش آجاتا ہے۔ اس وقت سب گھر والوں کے ہاتھ پاؤں پھول جاتے ہیں دایہ اور امداد دینے والی عورت کی عقلمندی اور حوصلہ اس وقت اڑے آتے ہیں۔

زچہ کا سر نیچا کر دیں اس کے منہ پر ایسے پانی کے چھینٹے ماریں جو نہ بہت ٹھنڈا ہو نہ گرم عرق گلاب کے چھینٹے اور بھی بہتر ہیں۔ ناک میں نمک ملا پانی ڈالیں ہوش آجائے گا۔ اس کے بعد حالہ کے غش کا علاج کریں۔ اس سے پیشتر حاملہ کے لئے جتنی ہدایات تحریر کی ہیں اگر ان پر عمل کیا جائے اور مذکورہ بالا اسپر ساوک بندھن استعمال کر لیا جائے تو غش کی نوبت ہی نہ آئے گی۔

"توام بچّے"

بار ہا عورتوں کے توام بچے ہوتے ہیں۔ رحم میں دوسرا بچہ بھی موجود ہے یا نہیں اس کا معلوم کرنا چنداں مشکل نہیں۔ اگر ایک بچہ کی ولادت کے بعد پیٹ پر ہاتھ رکھنے سے پیٹ اتنا ہی معلوم ہو تو سمجھ لینا چاہیئے کہ دوسرا بچہ پیٹ میں موجود ہے۔ بعض حالتوں میں دونوں بچے جُدا جُدا تھیلیوں میں ہوتے ہیں لیکن دونوں بچے ایک ہی تھیلی میں بھی موجود ہو سکتے ہیں۔ جب بچے دو جُدا جُدا تھیلیوں میں ہوتے ہیں تو اُن کی پیدائش کا عمل آہستہ آہستہ ہوتا ہے لیکن عموماً دیکھا گیا ہے کہ زیادہ دیر پہلے بچہ کی ولادت ہی میں لگتی ہے اور دوسرا بچہ جلدی پیدا ہو جاتا ہے لیکن ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ دوسرا بچہ پہلے بچہ کے بہت دیر بعد پیدا ہوا اور بعض دفعہ تو ایسا بھی ہوا کہ دوسرا بچہ پہلے بچہ کی ولادت کے دوسرے دن پیدا ہوا۔ لیکن یہ حالت ہزاروں میں سے ایک ہی ہوتی ہے پہلے بچہ کی ولادت کے بعد دائی کو لازم ہے کہ جونہی پہلا بچّہ پیدا ہو وہ پیٹ پر ہاتھ پھیر کر دیکھ لے کہ دوسرا بچہ بھی رحم میں موجود ہے یا نہیں اور پھر اندام نہانی کو گرم پانی یا لائسول لوشن سے دھو کر پٹی باندھ دے اور دوسرے بچہ کی ولادت کا انتظار کرے۔ پہلا بچہ پیدا ہونے کے باعث چونکہ رحم کا منہ کھُلا ہوا ہوتا ہے اس لئے ایک دو گھڑی کے بعد ہی اندر دائرہ کر دوسرا بچہ پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر دوسرے بچہ کی پیدائش میں تاخیر ہو اور اندام نہانی کا راستہ جو پہلا بچہ پیدا ہونے کے بعد فراخ ہو گیا تھا چھوٹا ہونے لگے تو اُس وقت ہوشیار دائی کو چاہیئے کہ آبی جھلی سلائی سے آرام کے ساتھ پھاڑ ڈالے۔ اس سے پانی زور سے جاری ہو گا اور بچہ پیدا ہو جائے گا۔

توام بچوں کی ولادت میں دیکھا گیا ہے کہ اگر پہلے بچہ کا سر پہلے نکلے تو دوسرے بچے کے پاؤں نکلتے ہیں۔

آنول

اگر پہلے بچہ کی آنول دوسرے بچہ کی پیدائش کے پہلے نہ نکلے تو اس پر تشویش کی کوئی ضرورت نہیں جب دوسرا بچہ بھی پیدا ہو جائے گا تو آنول خود بخود نکل جائے گی۔ اور اگر دوسرے بچہ کی پیدائش کے بعد بھی آنول نکلنے میں دیر ہو جائے تو بھی گھبرانا نہ چاہیئے ایسی حالت میں عموماً دیر ہو جاتی ہے جس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ دو بچوں کے پیدا ہونے سے رحم کمزور ہو جاتا ہے۔ اور آنول کو جلدی خارج نہیں کر سکتا۔ ہاں اگر بہت ہی دیر ہو جائے تو دائی آنول کو مذکرہ بالا طریقوں سے نکال سکتی ہے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ دونوں بچوں کی آنول علیحدہ علیحدہ ہونی لازمی ہے۔ یعنی ایک نہیں بلکہ دو ہونی چاہیئں۔

پاؤں کا باہر نکلنا

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے۔ انہی میں سے ایک حالت ایسی بھی ہوتی ہے جب سر کی بجائے بچہ کے پاؤں پہلے نکلتے ہیں۔

مزید براں توام بچوں کی صورت میں بھی دوسرے بچے کے پاؤں پہلے آتے ہیں۔ اس لئے بھی اس حالت کا بیان کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

جب دائی کو معلوم ہو جائے کہ پاؤں پہلے نکلنے والے ہیں تو اس بات کی کوشش

کرنی چاہیئے کہ آبی تھیلی نہ پھٹنے پائے۔ اس لئے زچہ کو چپ چاپ لیٹ جانا چاہیئے۔ اُسے
لازم ہے کہ کسی قسم کی حرکت نہ کرے اور نہ زور لگائے حتیٰ کہ پیشاب اور پاخانے کے لئے بھی
کسی قسم کا زور نہ دے۔ اگر پانی جاری نہ ہو اور بچہ پیدا ہو جائے تو اچھی بات ہے لیکن اگر پانی
نکل جائے تو دائی کی معاون عورت کو چاہیئے کہ زچہ کی اندام نہانی کے نیچے ہاتھ سے
سہارا دے تاکہ اس جگہ زور نہ پڑنے پائے۔ زچہ کے پیٹ کو نیچے کی طرف آہستہ آہستہ دبانا
چاہیئے اور بچہ کو جلد جنوانے کی کوشش نہ کرنی چاہیئے۔ چونکہ پاؤں سے گلے تک جسم
درجہ بدرجہ موٹا ہوتا ہے اس لئے پہلے پیر نکلنے میں آسانی ہو جاتی ہے۔ گو زیادہ محفوظ طریقہ
یہی ہے کہ سر پہلے آئے ۔

چندیا کی سُوجن

اکثر اوقات نوزائیدہ بچہ کا تالو سُوجا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ اس بات پر تشویش کا اظہار
نہیں کرنا چاہیئے یہ جگہ نرم اور نازک ہوتی ہے اور وضع حمل کے وقت زور پڑنے سے سُوج جاتی
ہے۔ اس کے علاج کی ضرورت نہیں اور چند روز کے بعد سوجن خود بخود دُور ہو جاتی ہے ۔

خُون کی قے

کبھی کبھی نوزائیدہ بچے کو خون کی قے یا دست آتے ہیں لیکن خوش قسمتی سے ایسی
وارداتیں بہت کم ہوتی ہیں اور جب کبھی ایسا واقعہ ہوتا بھی ہے تو اس کی میعاد چھبیس سے
چھتیس گھنٹوں سے زیادہ نہیں ہوتی۔ اگرچہ یہ مرض خطرناک ہے لیکن گھبرانا نہیں چاہیئے
بچہ کو خاموشی سے لٹا دینا چاہیئے اور پیٹ کو اعتدال سے سردی اور پاؤں کو گرمی پہنچانا چاہیئے

بچے کو ماں کا دودھ چوسنے نہ دیا جائے بلکہ چمچہ سے یہ دودھ پلایا جائے۔ اگر ضعف اور کمزوری زیادہ ہو تو برانڈی کے دو قطرے تھوڑے سے دودھ میں ڈال کر تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد اس کے منہ میں ٹپکانے چاہئیں۔

دوائی کے طور پر تین تین گھنٹے بعد آدھی آدھی رتی موتی سیپ کا سفوف اور رسونت پانی میں گھول کر دینا چاہیئے۔ ڈاکٹر صاحبان ایسے موقعہ پر ایک گرین گیلک ایسڈ پانی میں گھول کر دیتے ہیں۔ شریانوں میں بڑی نرمی سے گھوڑے کے ہوموسٹیٹک سیرم Horse Serum کا انجکشن کرتے ہیں۔ مگر یہ زیادہ تر خطرناک حالتوں میں کیا جاتا ہے۔ زیادہ تر تو سہل الحصول انفیوژن کیٹیکو Infusion Catechu چار چار گھنٹے بعد ایک چائے کے چمچہ کی برابر یہ منہ کے راستہ سے دیا جاتا ہے۔

میری رائے میں موتی سیپ یا رسونت بڑی بے ضرر اور جلدی فائدہ دینے والی چیزیں ہیں۔ اگر نوزائیدہ لڑکی کی یونی سے ذرا سا خون جائے تو تشویش کی بات نہیں اور یہ بہت جلد بند ہو جائے گا۔ تاہم مناسب ہے کہ ہر دو حالات میں تجربہ کار دایہ یا ڈاکٹر کو طلب کیا جائے اور اُن کے مشورہ سے فائدہ حاصل کیا جائے۔

یرقان

بہت دفعہ وضع حمل کے تیسرے یا چوتھے دن بچہ کی جلد زرد پڑ جاتی ہے۔ یہ رنگ ایک دو روز میں گہرا ہو جاتا ہے لیکن آہستہ آہستہ مٹ جاتا ہے۔ یہ اصلی یرقان نہیں ہوتا۔ بلکہ اس کی وجہ خون کی تبدیلی ہوتی ہے جو زیادہ دبا دکھائی جانے والی جلد

Over-congested skin میں واقع ہوتی ہے

اس کو زیادہ اہمیت نہیں دینی چاہیئے۔ اگر واقعی اصلی یرقان ہو جائے اور چار پانچ روز بعد بھی دُور نہ ہو تو گرمی کے موسم میں زیرہ سفید۔ نیلوفر دھنیا خطمائیہ چھوٹی الائچی ہم وزن لیکر موٹا موٹا کوٹ کر ۱/۲ تولہ آدھ چھٹانک پانی میں بھگو رکھیں اور صبح۔ دوپہر شام پلائیں۔ سردیوں میں سہاگہ بھُون کر ۱/۴ رتی پانی کے چمچہ میں گھول کر صبح شام دیں اور حسبِ ضرورت ڈاکٹر۔ وید سے مشورہ لینا چاہیئے ؛

چھاتیوں کی سُوجن

بعض دفعہ وضعِ حمل کے چار، پانچ روز بعد بچوں کی چھاتیاں بڑھ جاتی ہیں اور اگر انہیں ذرا دبایا جائے تو چھیوں سے ذرا سا دودھ کی لسّی کی مانند نکلتا ہے۔ بعض دفعہ یہ بات لڑکوں کی چھاتیوں میں بھی دیکھنے میں آتی ہے۔ ان کو اگر چھیڑا نہ جائے اور اسی طرح رہنے دیا جائے تو چند ہفتوں بعد یہ خود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ لیکن اگر کوئی جاہل آدمی انہیں دبا دے یا کھینچ دے تو بعض حالتوں میں ان کے پک جانے کا امکان ہے اس واسطے احتیاط لازم ہے ؛

خُصیے اور مقعد

شاذ و نادر نوزائیدہ بچے کی مقعد کا سوراخ نہیں ہوتا اس صورت میں فوراً ڈاکٹر کو بلا کر آپریشن کے ذریعہ سوراخ کرانا چاہیئے۔ ورنہ پاخانہ رُک کر بچہ کی موت ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ خُصیے نادار ہوتے ہیں۔ اس صورت میں بعض دفعہ قدرت ایک سال میں

خصیے پیدا کر دیتی ہے لیکن اگر ایسا نہ ہو اور خصیے نیچے نہ آئیں تو بکرے کے خصیوں کا شوربہ دو سال کی عمر سے شروع کرا دیا جائے اور ذرا بڑا ہونے پر خصیے اور شوربہ ہر دو استعمال کرائے جائیں۔ اس کے بعد کوئی علاج نہیں۔ پھر راضی برضا رہنا چاہیئے۔

مڑے ہوئے پاؤں

بار ہا بچے کا ایک یا دونوں پاؤں پھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس صورت میں ماں کو جان لینا چاہیئے کہ اس کی ہی مسلسل کوشش پر اس کے بچے کی تندرستی کا دارومدار ہے کیونکہ اگر بچے کے پاؤں پھرے رہے تو اس کی زندگی تکلیف دہ ہو جاتی ہے اور خصوصاً لڑکیوں میں یہ نقص والدین کے لئے بیحد تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ اس لئے ماں کو روزِ پیدائش سے ہی اس کا علاج شروع کر دینا چاہیئے۔ کیونکہ اس کی ثابت قدمی اور استقلال سے ہی یہ پاؤں درست ہو سکتے ہیں اسے چاہیئے کہ روزانہ پانچ چھ منٹ تک انہیں آہستہ آہستہ مروڑے اور صحیح حالت پر لانے کی کوشش کرے اور اس کے بعد بڑی نرمی سے پٹی باندھ دے۔ ماہر جراح اور ڈاکٹر کو بھی بچے کے پاؤں دکھانے چاہئیں معمولی حالت میں پاؤں کا شکنجہ استعمال کرنا پڑتا ہے ورنہ پاؤں

دائیں ٹیڑھے پیر کا شکنجہ

سیدھے پکڑ کر پیرس پلاسٹر Plaster of Paris گوندھ کر اُن پر لگایا جاتا ہے۔ وہ سوکھ کر ایسا سخت ہو جاتا ہے کہ ہفتہ بھر پاؤں اُسی حالت میں رہتے ہیں جس حالت میں پیرس پلاسٹر نے اُن کو جکڑا تھا۔

یہ تینوں تدبیریں نمبروار کرنی چاہئیں مگر روز اول سے کوشش شروع کر دینی چاہئے ورنہ چھ سات ماہ گزر جانے پر بچہ کی ہڈی سخت ہو جاتی ہے اور کامیابی کم ہوتی ہے۔

عام طور پر بچے کو کوئی تکلیف نہیں ہوا کرتی۔ نہ ہی زچہ کو کسی قسم کی تکلیف ہوتی ہے۔ مندرجہ بالا شکایات ہزاروں میں کسی ایک کو ہوتی ہیں مگر کہا نہیں جا سکتا کہ کس کو کب ان میں سے کسی ایک کا سامنا کرنا آ جائے اس واسطے ایک دُور اندیش وید ڈاکٹر کا فرض ہے کہ سب باتوں سے گرہستیوں کو آگاہ کر دے تاکہ بوقتِ ضرورت ان ہدایات پر عمل کر کے فیض حاصل کریں۔

بچّہ کی پیدائش کا پہلا دن جس کے لئے نو مہینے تک تیاریاں مکمل ہوتی رہتی ہیں اور جس پر اس کی تمام زندگی کا انحصار ہے بجا طور پر وہ پہلے دن کے نام سے پکارا جاسکتا ہے اس دن اگر بچّہ بخیر و عافیت پیدا ہوا۔ اس کی ٹھیک طرح غور و پرداخت کی گئی کوئی پیچیدگی یا مشکل پیش نہ آئی یا اگر کوئی ایسی مشکل پیش آئی اور اس پر عبور حاصل کر لیا گیا تو سمجھیے بچہ کی آئندہ زندگی بن گئی۔ کیونکہ بنیاد ہی پر تو ساری عمارت کا دار و مدار ہوتا ہے Well begun is half done آغاز بخیر۔ انجام بخیر۔ اس دن کی غور و پرداخت انسان کی تمام زندگی پر تاثرات چھوڑ جاتی ہے۔ ذراسی غلطی ذراسی چوک بنا بنایا کام بگاڑ سکتی ہے۔ اس لئے والدین کا فرض ہے کہ وہ اس دن خاص طور پر چاق و چوبند رہیں اور ہر بات میں احتیاط ملحوظ رکھیں۔ کیونکہ جیسا کہ پہلے باب کے شروع میں لکھا گیا ہے۔ یہی دن ہے جس سے والدین کی امیدوں کے پروان چڑھنے یا ان پر پانی پھر جانے کا دار و مدار ہے۔ اسی دن ان کا دامن یا تو گوہر مراد سے بھر جاتا ہے یا وہ تہی دامن اور مایوس رہ جاتے ہیں۔ لہٰذا والدین کو چاہیئے کہ وہ اس فصل کا بغور

مطالعہ کریں۔ اور اس میں درج شدہ ہدایات پر عمل کریں ۔

پیدائش کے فوراً بعد

وضع حمل کے فوراً بعد کیا کیا احتیاطیں عمل میں لانی چاہئیں۔ اس بات کو سمجھنے کے لئے یہ فرض کر لیجئے کہ بچہ بغیر کسی مشکل یا پیچیدگی کے پیدا ہو گیا ہے جیسا کہ عام طور پر ہوتا ہی ہے۔ اس وقت دائی کو چاہیئے کہ فوراً اسے ایک طرف کرے کیونکہ وضع حمل کے فوراً بعد اندام نہانی سے خون کی ایک دھار نکلتی ہے جس کا بچے کے منہ ناک، کان، آنکھ میں پڑنے کا احتمال ہے۔

منہ کی صفائی

اس کے بعد انگلی پر روئی کا چھوٹا سا پھوا رکھ کر اس سے بچے کے منہ کی آلائش کو صاف کر دینا چاہیئے۔ یہ کوئی مشکل کام نہیں اور ایسے دائی کی معاون عورت بھی بخوبی کر سکتی ہے۔ اس وقت بچہ رونے لگ جائے گا۔ جو اس بات کی علامت ہے کہ وہ زندہ ہے اور اس کے پھیپھڑے بخوبی کام کر رہے ہیں لیکن اگر بچہ نہ روئے تو بھی گھبرانا نہیں چاہیئے۔ گو ایک ہستی کی جان خطرہ میں ہے لیکن آپ کی ذراسی احتیاط سے وہ بچ سکتی ہے اس لئے بہتر ہے کہ آپ مصنوعی تنفس سے اس کا سانس جاری کرنے کی کوشش کریں

مصنوعی تنفس کے طریقے

Artificial Respiration

مصنوعی تنفس کے طریق پر تجربہ کے بغیر عمل نہیں کیا جا سکتا۔ اور اس صورت میں اگر وید ڈاکٹر نزدیک ہو تو اس سے مشورہ لے لینا چاہیے لیکن اس صورت میں جب کوئی ڈاکٹر نزدیک نہ ہو دائی کو احتیاط کے ساتھ اُن پر عمل کرنا چاہیے۔ ہیں یہ چند طریقے ہدایت نامہ خاوند میں بھی دئے ہیں لیکن یہاں اُن کا مفصّل ذکر کیا جاتا ہے۔ زیادہ تر تو کسی بیرونی امداد کی ضرورت ہی نہیں پڑتی اور مندرجہ ذیل طریقے بالکل کافی ثابت ہوتے ہیں۔

(۱) بچے کے منھ پر سرد پانی کے چھینٹے دیں۔

(۲) سرد پانی میں بٹھا کر اٹھالیں۔

(۳) یا چند مرتبہ باری باری سرد اور گرم پانی میں غوطہ دیں۔

(۴) بچہ کو الٹا کر کے اس کی پیٹھ پر تھپکی دیں۔

(۵) بچہ کی ناک میں پر پھیریں۔

(۶) اگر یہ تمام طریقے ناکام ثابت ہوں تو دائی کو چاہیے کہ بچہ کو اپنی گود میں چت لٹائے اور اس کے دونوں بازوؤں کو اپنے دونوں ہاتھوں میں پکڑلے۔ پھر ذرا اونچا اٹھا کر اس کے منھ میں پھونک مارے۔ ایسا کرتے ہی دونوں بازوؤں کو اس کی پسلیوں سے ملا کر ذرا سا دبائے۔ پھر اسی طرح اوپر کر کے ذرا سا دبا دے۔ اگر بچہ رونے لگ جائے تو سمجھ لے کہ اس کے پھیپھڑے کام کرنے لگ گئے ہیں۔

اگر ایسا نہ ہو تو اس کی ناف کی نال کاٹ کر دائی اپنی توجہ زچہ کی طرف منعطف کرلے ؛

انگریزی کتاب سے اقتباس

ڈاکٹر وی۔ جی۔ گرین۔ آر ٹیچ نے اپنی کتاب ہندوستانی بچوں کی غور و پرداخت ' اور اُن

سے کے طبی علاج" میں مصنوعی تنفس کے طریقے دیتے ہیں۔ والدین کی واقفیت کے لئے انہیں ذیل میں دیا جاتا ہے:۔

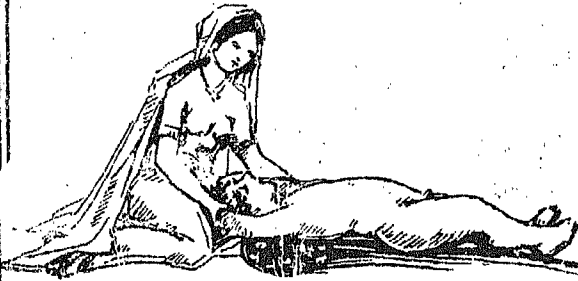
ڈاکٹر موصوف لکھتے ہیں کہ اگر نال کی نبض کی رفتار اس قدر مدھم ہو کہ اس کے چلنے میں شک ہو اور اگر زندگی کے واپس آنے کی کوئی علامت نہ ہو تو فوراً نال پر دو بند لگائیے اور انہیں قینچی سے کاٹ ڈالئے۔ اس کے بعد مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کیجئے۔ اگر نبض بالکل نہ چلتی ہو تب بھی انہیں طریقوں پر عمل کیا جائے۔

بچہ کے چہرے اور چھاتی پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیجئے اور چھاتی اور چوتڑوں پر زور زور سے تھپکی دیجئے۔ پھر بچہ کو قابل برداشت گرم پانی میں ڈبکی دیجئے۔ اور اُسے فوراً پانی سے علیحدہ کر کے دونوں ہاتھوں کی ایک ایک انگلی اس کے بازوؤں کے نیچے دے کر ہوا میں اِدھر اُدھر جھلائیے۔ یہ عمل دو تین منٹ تک کیا جائے۔ یا پھر اسے گرم پانی میں ڈبکی دے کر فوراً سرد پانی میں ڈبو دیجئے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ یہ پانی میں صرف ایک لمحہ تک رہے۔ اگر ان طریقوں سے بچہ نہ روئے تو پھر سلوسٹر طریق پر عمل کیا جائے۔

اگرچہ اس میں تجربہ کی ضرورت ہے لیکن پھر بھی اگر ڈاکٹر یا نرس نزدیک نہ ہو تو والدین یا دائی اور اُس کی معاون کو ہی مندرجہ ذیل سطور کے مطابق عمل کرنا چاہیے۔

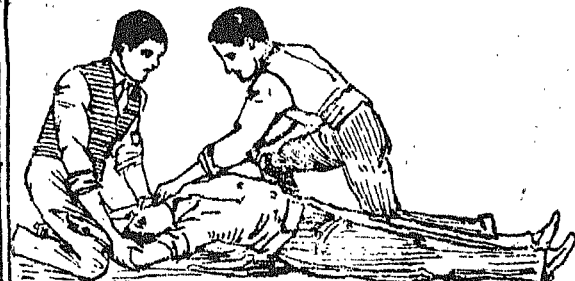
سلوسٹر (میتھڈ) طریق
Salvestor Method

ڈاکٹر موصوف نے یہ طریقہ بھی اپنی کتاب میں دیا ہے۔ بچے کے منہ کو فوراً صاف کر کے اُسے بستر پر چت لٹا دیا جائے۔

اس طرح کہ اس کا سر پیچھے کی طرف لٹک جائے اور چھاتی اوپر کی طرف اٹھ جائے

اس مطلب کے لئے اس کے دونوں کندھوں کے نیچے دو رومال تہ کرکے رکھ دئے جائیں اس کے بعد دائی کی معاون عورت بچہ کی زبان کو باہر کھینچکر دو انگلیوں کے درمیان پکڑ لے اور دائی یا دوسری

(مصنوعی تنفس سلوسٹر صاحب کا ایجاد کردہ طریق)

عورت سر کے پیچھے کھڑی ہوکر دونوں بازوؤں کو اس طرح پکڑے کہ ان کی ہتھیلیاں چھت کی طرف ہوں اور پھر اسے چاہیے کہ وہ آہستہ آہستہ انہیں اوپر اٹھائے۔ اس طرح کہ دونوں ہتھیلیاں

سر کے اوپر آ کر مل جائیں۔ ایسا کرنے سے پھیپھڑے پھیل جائیں گے اور ہوا اندر داخل ہوگی۔ اس کے بعد بازوؤں کو پھر علیحدہ کر کے اسی حالت میں لایا جائے اور راستہ میں انہیں موڑ کر چھاتی پر آہستہ سے دبا دیا جائے اس سے چھاتی کچھ سکڑ جائے گی اور ہوا نکل جائے گی۔

والدین یا دیگر کسی کا سانس غش آجانے۔ ڈوب جانے یا دیگر کسی وجہ سے بند ہو جائے تو اس کے لئے بھی مصنوعی تنفّس کا یہی طریقہ برتا جاتا ہے اور بارہا سانس جاری ہو جاتا ہے۔

اس طریق پر اس رفتار سے عمل کیا جائے جتنی رفتار سے بچہ سانس لیتا ہے اور

اس وقت تک کرنا چاہیئے جب تک سانس جاری نہیں ہو جاتا۔ یا اُس وقت تک یہ عمل جاری رکھنا چاہیئے جب تک کہ بچہ رو نہیں پڑتا ہے لیکن اس کے روتے ہی یہ عمل بند نہیں کرنا چاہیئے بلکہ جب تک بچہ تین چار مرتبہ نہ روئے اُس پر عمل جاری رکھنا چاہیئے۔

اس طریق پر عمل کرنے میں یہ احتیاط لازم ہے کہ آپ بازوؤں کو بہت جلد اوپر نیچے نہ کریں اور نہ ہی بچے کو سرد ہونے دیں۔ اس مطلب کے لئے کچھ منٹوں بعد اُسے گرم پانی میں ڈبکی دے دیں اور کمرے کو مناسب حد تک گرم کیا جائے۔ اب یہ سوال ہوگا کہ سانس نہ آئے تو کتنی دیر اس طریق پر عمل کرنا چاہیئے؟ جواب یہ ہے کہ اس پر کم از کم آدھ گھنٹہ تک عمل کیا جائے۔ چاہے بچے میں زندگی کی کوئی علامت ہویدا ہو یا نہ ہو۔

جب بچہ کے پھیپھڑے کام کرنے لگ جائیں اسے ایک کپڑے میں لپیٹ کر دائیں پہلو لٹا دیا جائے اور اگر وہ نگل سکے تو پانچ بوند برانڈی پندرہ بوند دودھ یا شیر گرم پانی میں ملا کر اس کے منہ میں ٹپکا دینی چاہیئں۔"

چونکہ بارہا مرے ہوئے بچے پیدا ہوتے ہیں یا پیدا ہوتے ہی اُن کی نبض بند ہو جاتی ہے۔ اس لئے یہاں اس طریق کا لکھنا ضروری تھا۔

عام حالتوں میں جب بچہ پیدا ہوتے ہی سانس لینے لگ جاتے تو منہ صاف کر کے ناف کی نال کی طرف توجہ دینی چاہیئے۔

ناف کی نال

وضع حمل کے بعد ناف کی نال زیادہ توجہ کی طالب ہے۔ اگر منہ صاف کرتے ہی بچہ رونے لگ جائے تو ناف سے ایک انچ کے فاصلہ پر ایک ریشمی یا ادنیٰ ڈوری سے ایک

بند لگایا جائے۔ اور پھر دو انچ چھوڑ کر دوسرا بند لگایا جائے۔ اس کے بعد قینچی سے جو پہلے ہی اُبال کر رکھی گئی ہو نال کو ان دونوں بندوں کے درمیان سے کاٹ دیا جائے۔ بعض نرسیں اور دایہ ایک بند بچہ کی ناف سے انچ بھر اور دوسرا عورت کے جسم سے دو انچ کے فاصلہ پر بند لگا کر دونوں بند ایک ایک انچ چھوڑ کر نال کاٹتی ہیں۔

بند لگانے میں اس بات کی احتیاط رکھی جائے کہ بند اس قدر زور سے نہ لگائے جائیں کہ نال کٹ جائے اور نہ اس قدر کمزور کہ خون بہتا رہے۔

پرانے خیال کی جاہل دائیاں بعض اوقات نال کو چاقو یا پیچک کی ڈور یا سرکنڈے کے چھلکے سے کاٹتی ہیں۔

یہ طریقہ نہایت مکروہ اور قابل اعتراض ہے۔ بار بار رگڑنے سے بچہ کو بے حد تکلیف پہنچتی ہے۔ مزید برآں نال کی کئی بیماریوں کے ہونے کا خدشہ لگا رہتا ہے۔

نال کو تانت سے بھی نہیں باندھنا چاہیئے کیونکہ اس سے نال کٹ کر خون جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

جو دائیاں نال کاٹ کر اُسے آگ یا گرم لوہے سے داغ دیتی ہیں وہ پرلے سرے کی جاہل اور نامعقول ہوتی ہیں۔ ایسی دائی کو فوراً روک دینا چاہیئے۔ ان بے رحمانہ طریقوں سے ننھے بچوں کو کئی عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔

اگر بچہ مضبوط اور تندرست ہو۔ اُس کا چہرہ لال اور آنکھیں روشن ہوں تو نال کو ماں کے پیٹ کی طرف آہستہ آہستہ دو تین بار سُونت کر نال کو باندھ دینا چاہیئے اور اگر بچہ کمزور ہو تو نال کو بچے کے پیٹ کی طرف سونت کر بند لگانے چاہئیں مگر اس عمل کو وہی دایہ ٹھیک طور پر کر سکتی ہے جس نے پہلے کسی سیانی دایہ نرس یا لیڈی ڈاکٹر کو ایسا کرتے دیکھا ہو

اول تو ایسا کرنے کی چنداں ضرورت ہی نہیں پڑتی۔ میں یہاں بند لگانے کے متعلق ایک دو باتوں کی تشریح کرنا لازمی خیال کرتا ہوں۔ دونوں طرف بند لگانے کا یہ مقصد ہوتا ہے کہ بچہ کی ناف کے ساتھ جو بند لگایا جائے اس سے بچہ کا خون باہر نہ نکلنے پائے اور دوسری طرف جو بند لگایا جاتا ہے اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ خون نکل جانے سے آنول کے نکلنے میں بعض اوقات جو مشکل پیدا ہوتی ہے وہ پیش نہ آئے۔ بعض دفعہ ایسا ہوا ہے کہ دائی نے بند ٹھیک نہیں لگایا اور خون بہہ جانے سے بچہ کی موت واقع ہوگئی۔ یا خون سڑ کر نال پک گئی اسی طرح ناف کے بالکل نزدیک نال کاٹنے سے بھی بچہ مر سکتا ہے۔

نال باندھنے کے بعد

ناف کی نال کو باندھنے کے بعد بچہ کو گرم کپڑے میں لپیٹ دینا چاہیئے۔ اگر فلالین کا کپڑا ہو تو اچھا ہے۔

سردی کے موسم میں خصوصاً گرم کپڑا نہایت ضروری ہے۔ بچہ کو گرم کپڑے میں لپیٹنے کی وجہ یہ ہے کہ بچہ رحم میں محفوظ اور گرم ہوتا ہے اور وضع حمل کے بعد پہلی دفعہ اسے باہر کے موسم کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے اور اس کا نازک سا جسم اس سردی کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ کپڑے کو اس طرح لپیٹنا چاہیئے کہ اس کا چہرہ باہر رہے اور وہ بخوبی سانس لے سکے۔

بچہ کو اس طرح لپیٹ کر پلنگڑی میں لٹا دینا چاہیئے اور پھر بچے کے نہلانے کی تیاری وغیرہ کی طرف توجہ کرنی چاہیئے؛

غسل بچہ کو غسل گرم پانی سے کرانا چاہیئے۔ پانی بہت زیادہ گرم نہ ہو۔ پانی کی حرارت انسان کے جسم کی حرارت کے مطابق ہو یا ایک دو درجہ زیادہ بس۔

اور اگر اس وقت اس کی حرارت کو ناپنے کے لئے تھرمامیٹر موجود نہ ہو تو دائی کو چاہیئے کہ اپنی صاف کہنی اس میں ڈبو کر اس کی حرارت کو جانچ لے۔ ہاتھ پر اس موقعہ پر اتنا اعتبار نہیں کیا جاسکتا۔ اگر کہنی کو پانی بالکل برائے نام گرم معلوم ہو تو اس کا استعمال جائز ہے۔

سفیدی

بعض دفعہ بہت سی مقدار میں کوئی سفید سی چیز بچہ کے بدن پر جمی ہوئی ہوتی ہے کبھی کم مقدار میں ہوتی ہے لیکن تھوڑی یا بہت ہوتی ضرور ہے۔ اسے گرم تیل یا مکھن سے آہستہ آہستہ مل کر اتارا جاسکتا ہے تیل یا مکھن ملنے سے رقیق قسم کا مادہ بن جاتا ہے جسے بچہ کے جسم پر پانی ڈالنے سے پہلے اسفنج یا برائے نام گیلے تولیے سے دور کیا جائے۔ اگر تیل لگانے پر بھی سفید مادہ دور نہ ہو تو اس کے نہلانے میں کسی قسم کی تاخیر نہ کرنی چاہیئے اور نہ ہی زیادہ ملنا چاہیئے۔ اس وقت یہ بات اتنی لازم نہیں کہ سفید مادہ دور ہوتا ہے یا نہیں۔ بلکہ سب سے زیادہ لازمی بات یہ ہے کہ بچہ کو جو حمل کے سکون اور گرمی سے سردی اور شور و شر میں آیا ہو کسی قسم کی سردی نہ لگنے پائے اور اسکا نازک جسم تھک نہ جائے

"آنکھیں"

بچہ کے پہلے غسل میں اس بات کی احتیاط رکھنی چاہیئے کہ نہلاتے وقت میلا پانی آنکھوں میں نہ پڑنے پائے۔ ورنہ کہیں ایسا نہ ہو کہ بچہ اپنی زندگی آشوب چشم کے ساتھ شروع کرے۔ مناسب ہے کہ غسل دیتے وقت بچہ کی آنکھوں کو روئی سے صاف کر کے تھوڑا سا بورک ایسڈ[1] (جتنا کہ پیسے کے اوپر آجائے) لے کر آدھی پیالی جوش دئے ہوئے پانی میں

[1] Boric Acid

حل کرکے اس میں تھوڑی سی روئی ڈبوکر اس سے بچے کی آنکھیں دھودی جائیں لیکن یہ عمل اس صورت میں کرنا چاہیئے جبکہ بچہ کی آنکھوں میں چیپڑ سا لگا ہوا ہو کیونکہ یہ نہیں کہا جاسکتا کہ ہر نوزائیدہ بچے کے سلسلے میں یہ طریقہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بغیر ضرورت کسی چیز کا استعمال مناسب نہیں۔

ناک اور کان

آنکھوں کی طرح ناک اور کان بھی بالکل صاف ہونے چاہئیں۔ اگر کان میں کچھ میل نظر آئے تو ذرا سی روئی ہائیڈروجن پرآکسائڈ HYDROGEN PEROXIDE (جو میل صاف کرنے کی مشہور انگریزی دوا ہے جسے کان میں ڈالنے سے جھاگ اٹھتی ہے) میں بھگو کر یا وہ نہ ملے تو گرم پانی میں تر کرکے میل کچیل صاف کردینا چاہیئے۔ لیکن کسی ایسی ویسی چیز سے بچے کے کان صاف نہ کرنے چاہئیں۔

غسل

اس کے بعد بچہ کو غسل دینا چاہیئے۔ پانی کے سیر گرم یا گرم ہونے کا فیصلہ موسم کے مطابق کیا جائے۔ بچہ کو گود میں لے کر اچھی طرح صابن ملنا چاہیئے اور بغل اور رانوں کے درمیان اچھی طرح صابن ملنے کے بعد اچھی طرح پانی بہا دیا جائے جیسا کہ پہلے کہا جاچکا ہے۔ جلدی اور نرمی دو باتوں کو پیش نظر رکھا جائے۔

غسل پر زیادہ سے زیادہ دو تین منٹ لگنے چاہئیں۔ اس کے بعد بچہ کا جسم پونچھ لیا جائے۔ اس بات کی احتیاط لازم ہے کہ اس کے نرم اور نازک جسم کو تولیے سے رگڑا

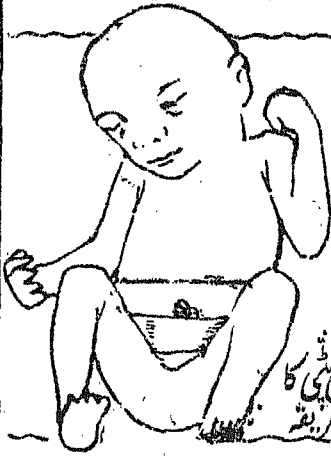
نہ جائے بلکہ آہستہ آہستہ پانی تولیہ میں جذب کرلیا جائے۔ اور جلد خشک کرکے بعد میں ڈسٹنگ پوڈر مل دیا جائے۔ ڈسٹنگ پوڈر ایک مغربی چیز ہے اور ایسی چیز نہیں جس کے بغیر گزارہ نہ ہوسکے۔ یہ جلد کو پھوڑا پھنسی اور بہت وغیرہ سے بچاتا ہے۔ جلد کو ملائم رکھتا ہے۔ چار پانچ آنے کا ڈبہ تین ماہ کام دے جاتا ہے۔

یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ بہت سے ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ پہلے دن کے بعد بچے کو کھلا غسل نہیں دینا چاہیئے بلکہ گرم پانی میں اسفنج بھگو کر اس سے اس کا جسم روزانہ صاف کردینا چاہیئے۔ کیونکہ غسل دینے سے ناف کی نال میں پانی بھر جانے کا امکان ہے۔ اور نال کی بعض بیماریاں صرف اس وجہ سے ہوجاتی ہیں۔ جب تک نال جھڑ نہ جائے اسے پانی سے بچانا چاہیئے۔ نال کے جھڑ جانے کے بعد بچے کو غسل دیا جاسکتا ہے۔

ناف کی نال پر پٹی

غسل کے بعد نال کی طرف مزید توجہ منعطف کی جائے اور پہلے پہل ایک لمحہ غور کے ساتھ اس کا معائنہ کیا جائے۔ اگر خون ابھی تک ٹپک رہا ہو تو پہلے بند کے ساتھ ایک اور بند لگا دینا چاہیئے۔

اس بات کا خیال رکھا جائے کہ بے توجہی سے نال کو کسی قسم کا جھٹکا نہ لگے اور نہ اسے بے پروائی سے کھینچا جائے۔ اس کے بعد اس پر پٹی باندھ دی جائے جس کا طریقہ یہ ہے کہ زنک آکسائڈ بورک ایسڈ اور سٹارچ تینوں ایک ایک اونس لے کر ایک کھلے منہ کی بوتل میں ملائے جائیں اور اس پوڈر کو جسے ناف کا پاؤڈر Navai powder کہتے ہیں اور بنا بنایا بھی ملجاتا ہے نال پر چھڑک دیا جائے۔ اس کے بعد کھدر کا ایک ٹکڑا فریبا

چار انچ لمبا اور تین انچ چوڑا لے کر اس میں اتنا گول سوراخ کیا جائے جس سے نال بخوبی اس میں گزر سکے۔ اس کے بعد اس ٹکڑے کو کاربالک یا کافور ملے ہوئے تل کے تیل میں بھگو کر اور نچوڑ کر اس میں سے نال گزار کر اس کو پیٹ کے ساتھ لگا دیا جائے اور اس کے بعد اس پر یہ پاؤڈر چھڑک کر آہستہ آہستہ اس کے ارد گرد ململ یا گاڑھا اچھی طرح لپیٹ دیا جائے۔ پاؤڈر کی وجہ سے نال بہت جلد خشک ہو جائے گی۔ ہاں تو پھر اس بندھی ہوئی نال کو کھدر کے پہلے ٹکڑے پر چھوڑ دیا جاوے۔ پھر روئی رکھ کر پیٹ پر پٹی باندھ دی جائے جس سے یہ ادھر ادھر نہ ہو سکے۔ پٹی کس طرح کی ہونی چاہیے یہ تصویر سے کسی قدر واضح ہو جائے گا کیونکہ عام طور پر جو پٹی باندھی جاتی ہے وہ پیٹ پر نہیں ٹھہرتی اور ادھر ادھر ہو جاتی ہے دائی پہلے ذرا بڑے بچوں پر پریکٹس کرے

ناف کی پٹی کا صحیح طریقہ

لیکن پٹی باندھنے میں یہ احتیاط لازمی ہے کہ اس سے بچہ کا جسم گھٹ نہ جائے۔

ماں کی گود

بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ اس کے بعد بچہ کو پلنگڑی میں لٹا کر اس پر سردی میں موسم کے مطابق کپڑا ڈھک دیا جائے لیکن میرے خیال میں موسم کے مطابق بچہ کو نرم اونی شال یا سفید چادر میں لپیٹ کر ماں کے آگے لٹا دیا جائے۔ اس عرصہ تک

آنول بھی نکل چکی ہوگی اور زچہ کی اندام نہانی کو دھو کر اس پر پٹی بھی بندھ چکی ہوگی۔ اس لئے دونوں کو آرام کرنے دیا جائے۔ اس سے ایک اور فائدہ یہ ہوگا کہ اس طرح بچہ کا جسم اپنی ماں کے ساتھ لگ جائے گا اور اس کا جسم گرم رہے گا۔ اس وقت روشندان وغیرہ کھول دینے چاہئیں، کیونکہ ماں کے جسم کی گرمی بچہ کو بالکل محفوظ رکھے گی۔

یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ اگر بچہ سو جائے تو کسی کو اُسے جگانے کی اجازت نہ ہونی چاہیئے۔ اور دائی یا دوسری عورت کو دودھ دینے کے بہلانے سے اُسے جگانے نہ دیا جائے اگر بچہ کا رجحان سونے کی طرف نہ ہو تو ماں کو فوراً اسے دودھ پلانا چاہیئے۔ اس کا ماں اور بچہ پر فائدہ مند اثر پڑے گا۔ ایک تو دودھ پلانے سے رحم سکڑنے لگے گا۔ دوسرے ماں کا پہلا دودھ بچہ کی انتڑیوں کو صاف کرنے میں مدد دیگا اور اُسے گرمی پہنچائے گا۔

گرمی

یہاں گرمی کا ذکر کر دینا ضروری ہے۔

غسل اور نال پر پٹی باندھنے کے بعد بچہ کو ماں کے نزدیک سُلانے سے اُسے بہت گرمی پہنچتی ہے۔ بچے کے نظام میں ابھی تک خود بخود گرمی پیدا کرنے کی طاقت موجود نہیں ہوتی۔ اور ماں کے پیٹ سے باہر نکلنے کے بعد جو گرمی ہوتی ہے وہ بھی جدا ہو چکی ہوتی ہے اور خود وہ اتنی گرمی پیدا نہیں کر سکتا جسے شال یا دوسرے کپڑے محفوظ رکھ سکیں۔ اس لئے بچے کی حرارت کو جو ۹۶ ۹۷ ڈگری یا ستانوے درجہ تک پہنچانے کے لئے ماں کے جسم کے ساتھ اسے لٹا کر مصنوعی گرمی پہونچا دینی چاہیئے۔

اسی سلسلہ میں والدین کو اس بات کی احتیاط رکھنی چاہیئے کہ اسے کسی طرح

سردی نہ لگ جائے اور اس بات کا خیال رکھا جائے کہ چاہے ہندوستان جیسا گرم ملک بھی ہو۔ بچہ کو بغیر ضرورت سردی نہ لگنے دی جائے۔ اور اُسے گرم کپڑوں میں ملبوس رکھا جائے کیونکہ یہ عین ممکن ہے کہ کمزور بچہ اس قدر گرمی پیدا نہ کرسکے کہ جتنا اس کے لئے نظام کو درست طور پر چلانے کے واسطے ضروری ہو۔ اس لئے قدرت نے ماں کے دماغ میں یہہ سوچ پیدا کی ہے کہ جونہی بچہ سردی محسوس کرے وہ اُسی اپنے جسم کیساتھ لگاکر گرمی پہونچادے

ہوا کا گزر

بچہ کو ماں کے پاس سُلا دینے کی ایک دوسری وجہ یہ بھی ہے جیساکہ پہلے لکھا گیا ہے کہ اس سے کمرے کے روشندان کھلے جاسکتے ہیں اور ہوا کمرہ میں بخوبی آجاسکتی ہے یہہ بات ماں اور بچہ دونوں کے واسطے فائدہ مند ہے۔ جب تک بچہ ماں کے جسم کے ساتھ لگا ہوا ہے اُس وقت تک اس کے سردی کھا جانے کا کوئی اندیشہ نہیں اور اس سے کمرہ کی کھڑکی اور روشندان کھول دینے چاہئیں۔ اگر جھکڑ چلتا ہو تو بے شک اُنہیں بند رکھنا چاہئیے۔ ویسے اصولاً زچہ خانہ کافی گرم ہونا چاہئیے کیونکہ اس سے زچہ اور بچہ دونوں کو آرام ملتا ہے۔ اور پرسوت کے بخار یا کسی قسم کی دوسری بیماری سے جو سردی کھا جانے سے ہوجائے محفوظ رہتے ہیں۔

بچہ کی غذا

اگرچہ پہلے روز دایہ اور نرسیں بچوں کو گائے یا بکری کا دودھ پلانے کے حق میں ہوتی ہیں لیکن دراصل ماں کے دودھ ہی سے بچہ کو کافی غذا مل جاتی ہے اور

دوسرے دودھ کا استعمال کرنا زیادہ مناسب نہیں سمجھا جاتا۔ لیکن دائیاں اس خیال کی نہیں ہوتیں اور چاہے کافی دودھ ماں کے پستانوں سے بچے کے پیٹ میں پہنچ چکا ہو وہ تب بھی اس بات پر مصر رہتی ہیں کہ اسے دودھ اور دیا جائے اور اسی وہم کی بنا پر یہہ خیال تقویت پکڑ گیا ہے کہ پہلے تین روز کے دودھ سے بچہ کو کوئی تقویت نہیں پہونچتی۔ اب بچوں کی پیدائش کے بعد مر جانے یا اُن کے کمزور ناتوان رہنے کا ایک سبب یہی ہے کہ انہیں شروع شروع میں چھاتیوں کا دودھ نہیں پلایا جاتا۔ یا پلایا جاتا ہے تو ساتھ ہی باہر کے دودھ سے بھی ان کا پیٹ بگاڑ دیا جاتا ہے۔ غرض جتنا تھوڑا بہت دودھ ماں کا پہلے دن اُترے وہ بچہ کے لئے کافی ہے اس موضوع پر بچہ کی غور و پرداخت کے زیر عنوان مفصل بحث کی جائے گی۔

کیسٹر آئل کے متعلق ڈورائین
Castor Oil

ولادت کے ایک دو گھنٹے کے بعد بچہ کی آنتوں کو صاف کرنے کے لئے اسی ۸۰ بیٹں یونڈ کیسٹر آئل دے دی جاتی ہے یا دوماشہ گڑ روغن بادام میں ملا کر چٹایا جاتا ہے تاکہ بچے کے اندر کا میل خارج ہو جائے اور دیکھا جاتا ہے کہ اس سے دو تین گھنٹے بعد بچے کو کالے سے رنگ کا پاخانہ آجاتا ہے جو کہ بچے کی صحت کے لئے اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اس کے خلاف ڈاکٹر آر ٹیچ کا خیال ہے کہ کیسٹر آئل دینا مضر ہے کیونکہ بہت جلد جلاب آنے سے بچے کی انتڑیاں بالکل صاف ہو جاتی ہیں اور جو کچھ ان میں ہوتا ہے سب نکل جاتا ہے۔ حالانکہ اس کا کچھ حصہ اس وقت تک جسم میں رہنا ضروری ہوتا ہے۔ جو کہ اس وقت تک جسم کو گرمی پہنچائے جب تک کہ قدرتی طریق پر گرمی پیدا نہ ہو۔ جب اس طرح غلطی سے

گیسٹرائل دے دی جاتی ہے تو بچے کو جلاب آجاتا ہے۔ اور پیش از وقت بھوک لگ جاتی ہے۔ اس کے نتیجے کے طور پر کلی سکون کی بجائے جو اس وقت بچہ اور ماں دونوں کے لئے ضروری ہوتا ہے بے چینی اور بے اطمینانی پھیل جاتی ہے چونکہ بچے کو بھوک لگتی ہے اور وہ روتا ہے اس واسطے اس کی بھوک مٹانے کے لئے دائیاں اسے مصنوعی خوراک دے دیتی ہیں اور چونکہ یہ دودھ ماں کے دودھ جیسا نہیں ہوتا اس لئے بچہ کو "دست آنا، سوکھا" اور اسی قسم کی دوسری بیماریاں لگ جاتی ہیں مصنوعی دودھ سے بچے کے جسم میں غذا اور ہاضمہ کے درمیان توازن نہیں رہتا۔ اور اس وقت جب بچہ بھوک کو بالکل برداشت نہیں کر سکتا تو اسے بدہضمی کا شکار بننا پڑتا ہے۔ جو اس کی آئندہ زندگی کے لئے بیحد نقصان دہ ہوتی ہے۔

میری رائے میں کیسٹرائیل یا روغن بادام اگر مندرجہ بالا تھوڑی مقداریں دیئے جائیں تو اس سے قطعی کوئی نقصان نہیں میرے خیال میں بچے کی بھلائی کے لئے دونوں راؤں کو اس طرح ملایا جا سکتا ہے کہ ماں کا دودھ پینے کے چار پانچ گھنٹے بعد تک اگر بچہ کو پاخانہ نہ آئے تو کیسٹرائیل یا بادام روغن مندرجہ بالا مقداریں دے دیا جائے۔

اس کے علاوہ ڈاکٹر صاحب موصوف نے زیادہ زور اس خرابی پر دیا ہے جو بکری گائے یا ڈبے کے دودھ دینے سے ہوتی ہے۔ سو اس سے میں بھی متفق ہوں ہر حالت میں بچے کو ماں کا ہی دودھ دینا چاہیئے۔

ماں کا دودھ کافی ہے

قدرت نے ماں کے دودھ میں ہر وہ چیز بھر دی ہے جس کی بچے کو ضرورت ہوتی ہے اور اس لئے یہ غذائیت کے لحاظ سے بچے کے لئے کافی ہوتا ہے۔ صرف یہی

نہیں بلکہ ماں کی چھاتیوں سے پہلے پہلے جو دودھ نکلتا ہے (اگرچہ یہ شکل میں دودھ کے عین مطابق نہیں ہوتا) کیسٹرائیل دینے کا مقصد بھی کسی حد تک پورا کر دیتا ہے اور یہ بچے کی آنتوں سے سیاہ مادّہ کو نکال دیتا ہے۔ جس کے لئے دائیاں اس قدر بیتاب ہوتی ہیں اور اگر انہیں بچے کو ولادت کے ایک دو گھنٹہ بعد جلاب نہ دینے دیا جائے تو ناراض ہو جاتی ہیں مگر ماں کی چھاتیوں سے بچہ جو پہلے پہل دودھ پیتا ہے وہ غذا، جلاب، نیند، گرمی اور صفائی سب مقاصد کو پورا کر دیتا ہے۔

اگر بچہ دُودھ نہ چُوس سکے

البتہ اگر بچہ کمزور ہو یا پیش از وقت پیدا ہونے کی وجہ سے ماں کا دُودھ چُوس نہ سکتا ہو۔ یا اُس کی زبان کے نیچے "تندوا" ہو تو اس صورت میں اوّل تو بچہ کو چمچہ میں ماں کا دُودھ پلانا چاہیئے۔ لیکن اگر ایسا کرنا ممکن نہ ہو یا ماں کی چھاتیوں میں دُودھ نہ ہو تو اس وقت بچہ کو $\frac{1}{3}$ حصّہ تازہ گائے کا دُودھ اور $\frac{2}{3}$ حصّہ گرم پانی ملا کر اس میں تھوڑی سی کھانڈ حل کر کے پلانا چاہیئے۔

یہاں ایک بات کا ذکر کرنا ضروری ہے۔

اگر بچہ کمزور ہو اور ماں کا دودھ نہ پی سکتا ہو تو فوراً اس نتیجہ پر نہیں پہونچ جانا چاہیئے کہ بچہ کو "تندوا" ہے۔ زبان کو تندوا اُسی وقت ہوتا ہے جبکہ زبان کے نیچے انگلی نہ پھیری جا سکے یا زبان انگلی سے اوپر نہ اٹھ سکے۔

جملہ معترضہ۔ پہلے چوبیس گھنٹوں میں بچے کو دو تین دفعہ سے زیادہ ماں کا دُودھ نہ پلانا چاہیئے۔

جنم گھٹی

بعض حالتوں میں ماں کو ایک دو روز تک دُودھ بالکل نہیں اُترتا۔ اس دوران میں اگر دُودھ بالکل نہ اُترے تو بچے کو بھوکا نہیں رکھنا چاہیئے۔ گائے کے دُودھ میں متذکرہ بالا واسطے سے پانی ملا کر ایک جوش دے کر استعمال کرانا چاہیئے۔ اور اس اوپرے دُودھ کو ہضم کرنے کے واسطے اور معدہ کو تقویت پہنچانے کے واسطے گھٹی دینی چاہیئے۔

گھٹی ایک مختصر سا نسخہ ہے جو ہندوستان کی عورتیں بچے کو ماں کا دُودھ پلانے سے پہلے دو تین روز تک دیتی ہیں۔ اور بعض لوگ تو اُسے بچے کے تمام امراض کی اکسیر سمجھ کر دیتے ہیں۔ لیکن میں یہاں یہ بتا دینا چاہتا ہوں کہ عام حالتوں میں گھٹی کی ضرورت باقاعدہ طور پر تو اُسی وقت پڑتی ہے جب بچے کو ماں کا دُودھ نہیں پلایا جاتا یا ماں بدپرہیز ہو اور بچے کے ہاضمے کے بگاڑ کا خطرہ ہو۔

ایسی حالت میں ایک ایک دن چھوڑ کر گھٹی ایک دو یا تین ماشہ سب عمر لیکر ایک چھٹانک پانی میں جوش دیں۔ ڈیڑھ چھٹانک رہ جانے پر اچھی طرح چھان کر بچے کو پلائیں۔ اس سے اُسے بدہضمی یا قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اور گھٹی کا اکسیر ہونا ثابت ہو جاتا ہے۔ اگر بچہ ماں کا دُودھ پیتا ہو۔ اُس کی بھوک۔ نیند اور پاخانے میں کوئی نقص نہ ہو تو گھٹی کے استعمال کی چنداں ضرورت نہیں۔

بہر نوع میں نے ہدایت نامہ خاوند میں بھی گھٹی کا نسخہ دیا ہے اور یہاں بھی اسے دینا ضروری سمجھتا ہوں۔

نسخہ حسب ذیل ہے:-

نسخہ

سونف	پھول گلاب	نوشادر	کچور	گودہ املتاس	اجوائن	باؤبڑنگ	منقہ بیستر
۱۰ تولہ	۱½ تولہ	۳ ماشہ	½ تولہ	½ تولہ	½ تولہ	¼ تولہ	½ تولہ

سنا	کاکڑاسنگی	اتیس	گلو	تگر	ہینگ	سونٹھ	چاکسو	ہرڑ پیلی	کالا نمک
½ تولہ	½ تولہ	½ تولہ	½ تولہ	¼ تولہ	۳ ماشہ	¼ تولہ	½ تولہ	½ تولہ	¼ تولہ

اس نسخہ کو کوٹ پیس کر سفوت بنا رکھیں حسب ضرورت ۲-۳ ماشہ لے کر چھٹانک بھر پانی میں جوش دیں۔ ایک دو چمچہ رہ جانے پر چھان کر بچے کو پلائیں۔

احتیاط

والدین کو یہ نسخہ احتیاط کے ساتھ نوٹ کر لینا چاہیئے۔ اور اسی کے مطابق پنساری سے چیزیں لاکر اس میں یہہ دیکھ لینا ضروری ہے کہ گھٹی میں کوئی چیز غلطی سے تو نہیں مل گئی۔ بڑے بڑے سمجھدار اصحاب بھی اپنے بچے کی زندگی ایک جاہل پنساری کے بھروسہ پر چھوڑ دیتے ہیں اور جو کچھ وہ پڑیا میں باندھ دے اُسے اکسیر سمجھکر بچے کو پلا دیتے ہیں۔ پنساری کی ذرا سی غلطی سے بچے کی جان خطرہ میں پڑ سکتی ہے اس لئے اس امر کی بخوبی احتیاط کرنی چاہیئے۔

میں نے انگریزی دوائی وُڈ وارڈ گرائپ Woodwords's Gripe water وُڈ وارڈ گرائپ واٹر بنگال فارمیٹیکل کمپنی کے گرائپ واٹر اور زنانہ وفادیسی کے بال شول عرق کو جنم گھٹی کی مانند اچھا اثر کرتے دیکھا ہے۔ طیاری کی

محنت سے بھی ماں بچ جاتی ہے۔ بدہضمی ہوگئی ہو یا پاخانہ پتلا آئے تو چھوٹا چمچہ ذرا سے ٹھنڈے پانی میں ملا کر دیں ؛

قبض ہو تو گرم پانی میں ملا کر دیں جسب ضرورت ہفتہ میں ایک دو بار دینا مفید رہے گا۔ زیادہ شکایت ہونے پر دن میں دو بار یا بڑی حد چار بار دے سکتے ہیں ؛

بچّہ کی پوشاک

بچہ کی پوشاک ماں کے اپنے خیال کے مطابق ہونی چاہیئے۔ لیکن میرے خیال میں اس میں فیشن کو زیادہ دخل نہ ہونا چاہیئے۔ اور بچہ کو بہت کپڑے نہیں پہنانے چاہئیں۔ کہتے ہیں "جتنے کپڑے اُتنا پالا" موسم کے مطابق مناسب کپڑے تو ضرور پہنا ئے جائیں جن سے سردی گرمی کا بچاؤ رہے مگر زیادہ کپڑے پہنانے میں ایک بڑا بھاری خطرہ پنہاں ہے یعنی بچے کے جسم میں سردی کے برداشت کی طاقت بالکل نہیں رہتی۔ اس واسطے ذرا سی بھی غلطی سے اگر اُس کی چھاتی ننگی ہو جائے تو نمونیہ ہو جانے کا بڑا بھاری خطرہ ہے۔ معلوم رہے کہ بچوں کی پچیس فی صدی اموات نمونیہ سے ہوتی ہیں ؛

توہمات

بچہ کی پیدائش کے متعلق مختلف صوبوں میں مختلف قسم کے توہمات موجود ہیں جو دلچسپ ہونے کے علاوہ اس بات کے مظہر ہیں کہ اس وقت عورتوں کے دماغ کن کن توہمات کی آماجگاہ بنے ہوئے ہیں۔ محض ہندوستان کی عورتیں ہی نہیں بلکہ یورپ اور انگلستان کی عورتیں بھی ان توہمات سے مبرا نہیں۔ ڈاکٹر سیسل ویب جونسز

Dr. Cecil Web John اپنی ایک کتاب میں رقمطراز ہیں کہ ان توہمات کو جو عورتوں میں بچوں کی پیدائش کے سلسلے میں موجود ہیں۔ اگر یکجا کیا جائے تو مصنّف کو ایک ضخیم کتاب کا مسالہ مل سکتا ہے۔

مثلاً عورتوں میں پشت بہ پشت یہ خیال چلا آتا ہے کہ اگر بچہ کسی ظاہرا سبب کے بغیر روئے تو یہ سمجھنا چاہیئے کہ ایام حمل میں ماں کی کسی خواہش کو پورا نہیں کیا گیا۔ اگر بچہ اچھی طرح خوراک کھانے پینے کے باوجود کمزور ہوتا جاتا ہے تو سمجھا جاتا ہے کہ کسی دشمن نے اس پر ٹونا جادو یا تعویذ کرا یا ہے۔ اس کے واسطے کسی چورستے پر آدھی رات کے وقت پھول، مٹھائی بکرے کا سر اور جلتا ہوا دیا رکھنا چاہیئے۔ ایسا جان کر اصل علاج سے لاپروائی برتی جاتی ہے۔ اگر زچگی میں عورت کو کوئی مرض ہو جائے تو اُسے آسیب جن کا اثر یا ٹونے تعویذ کا اثر بتایا جاتا ہے۔ پھر پیروں فقیروں کی قبروں پر انہیں لے جایا جاتا ہے جہاں کہ مجاور لوگ جھاڑ پھونک، مار پیٹ کرا در سُوا روپیہ نذرانہ لے کر رخصت کر دیتے ہیں اور اسی اُدھیڑ بُن میں مریضہ کی حالت بگڑ جاتی ہے اور موت تک نوبت پہنچتی ہے ۔

یہ جہالت کے زمانے کی باتیں ہیں۔ جب خود غرض لوگ اس قسم کے توہمات میں عورتوں کو پھنسا کر اپنی روزی کماتے اور اپنا اُلّو سیدھا کرتے تھے۔ اب روشنی کا زمانہ آگیا ہے۔ ایسی فضولیات سے بچکر رہیں اور بچہ اور زچہ کی جان کے دشمن نہ بنیں ۔

وضع حمل اور آنول سے فارغ ہونے کے بعد دائی اور اُس کی معاون عورت کو اپنی توجہ دیگر ضروری امور کی طرف مبذول کرنی چاہیئے۔ اس میں زچہ کی حفاظت بے حد ضروری ہے جس طرح بچے کی زندگی پر اس روز کا اہم اثر پڑتا ہے اسی طرح زچہ کی زندگی بھی اُس روز کی غور و پرداخت یا بے پروائی اور بے توجہی سے بن یا بگڑ سکتی ہے۔ بہت سی عورتیں اُس دن کی بے پروائی کے باعث پرسُوت کے بخار تپ دق، تشنج، کھانسی اور دوسری بے شمار بیماریوں میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ اگرچہ زچہ کو اب درد زہ اور وضع حمل کی تکلیف نہیں رہی اور وہ نسبتاً آرام محسوس کرتی ہے۔ لیکن اس کا سارا اندر زخمی ہو رہا ہے۔ ابھی کم از کم ڈیڑھ ماہ تک اُس کی پوری حفاظت کرنی چاہیئے۔ اگر ایسا نہ کیا گیا تو ممکن ہے کہ بعض حالتیں ایسی پیدا ہو جائیں جس سے کہ زچہ اور بچہ دونوں کی زندگی خطرہ میں پڑ جائے۔

ولادت کے بعد

بچہ کی ولادت اور آنول کے گر چکنے کے بعد زچہ کے لئے گھنٹہ آدھ گھنٹہ آرام کرنا

نہایت ضروری ہے۔اس لئے دائی کو چاہیئے کہ اس کے بدن کو لائسول لوشن یا کاٹیز فلوئڈ سے دھو کر اسے گرم شال یا سردی ہو تو گرم کمبل یا رضائی اُڑھاوے۔ روئی یا کپڑے کے سینک کی نسبت جو بعض دائیاں اُس وقت دیا کرتی ہیں اندام نہانی پر ایک اور کپڑا رکھکر کپڑے میں لپٹی ہوئی گرم اینٹ۔ سے سینک دینا نہایت فائدہ مند ہے۔ کیونکہ اینٹ کو بار بار اٹھانا نہیں پڑتا۔ حالانکہ روئی اور کپڑے کو بار بار گرم کرنے کے لئے اٹھانا پڑتا ہے۔ جس سے سرد گرم ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ یہ بات یاد رہے کہ سینک دینا ضروری ہے۔ کیونکہ اس سے زچہ کو آرام محسوس ہوتا ہے۔

زچہ کا کمرہ

زچہ خانہ کے متعلق پہلے بہت کچھ لکھا جا چکا ہے۔ یہاں صرف اتنا لکھنا ضروری ہے کہ ولادت کے بعد کمرہ میں کسی قسم کا شور و غل نہ ہو اور نہ اس میں کثافت یا غلاظت پائی جائے۔ زچہ کا اوڑھنا اور بچھونا صاف اور سادہ ہو اور کسی کثیف چیز کو اس کے پاس نہ پھٹکنے دیا جائے۔ سردی کے موسم میں کمرہ کو گرم رکھنا ضروری ہے تاکہ زچہ کو سردی نہ لگنے پائے۔ کمرہ خشک ہونا چاہیئے۔ نم دار ہونے سے کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

زچہ کا لباس

زچہ کا لباس صاف ستھرا ہونا چاہیئے۔ اس میں کسی قسم کی بدبو نہ آئے۔ وضع حمل کے بعد جو کپڑا خراب ہو گیا ہو اُسے فوراً بدل ڈالنا چاہیئے۔ زچہ کی بہت سی بیماریوں کے اسباب میں ایک یہ بھی ہے کہ ہمارے گھروں میں زچہ کے لباس کی طرف خاص توجہ

نہیں دی جاتی۔ بعض اوقات ناصاف پرانے چیتھڑوں سے اُس کا جسم پونچھا جاتا ہے وضع حمل کے پہلے وہ جو کپڑے پہنے ہوئے ہوتی ہے انہیں تبدیل نہیں کیا جاتا۔ اس کی پوشاک اور اس کے بستر کی طرف زیادہ خیال نہیں دیا جاتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ وہ مختلف امراض مثلاً وردِ رحم۔ درد معدہ۔ اسہال پیچش تشنج نزلہ گٹھیا یا بخار وغیرہ میں مبتلا ہو جاتی ہے۔

اندریں حالات زچہ کی حفاظت کرنے والی عورتوں کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ زچہ کو اوڑھنے یا بچھانے کے لئے جو کپڑا دیا جائے وہ با قاعدہ دُھلا ہوا اور کسی قدر گرم کیا ہوا ہو خصوصاً سردی اور برسات کے موسم میں یہ احتیاط خاص طور پر پیش نظر رکھنی چاہئیے ایک بات اور قابل غور ہے کہ زچہ کو کپڑا اُڑھاتے یا پہناتے وقت اٹھانا یا بٹھانا بالکل نہیں چاہیئے۔ کیونکہ زچہ کے اٹھنے بیٹھنے سے رحم سے زیادہ خون بہنے کا احتمال ہے۔ اس کے علاوہ اس سے رحم سکڑ کر اپنی اصلی حالت پر نہیں آتا۔ بلکہ ہمیشہ کے لئے بڑھا ہوا ہی رہ جاتا ہے جس سے آئندہ پیدائش میں نقص واقع ہوتا ہے۔ لہذا زچہ کے لئے دو تین روز تک بیٹھنا قطعی منع ہے۔ پاخانہ پیشاب بھی چارپائی پر ہی ہونا چاہیئے۔

رومال یا تولیہ

وضع حمل کے بعد زچہ کو جو رومال استعمال کرائے جائیں وہ میلے کچیلے نہ ہوں عموماً معمولی صاف کپڑوں سے بھی کام لیا جا سکتا ہے لیکن اس بات کی احتیاط رکھنا ضروری ہے کہ رومالوں کو گرم پانی یا کاربالک لوشن میں دھو کر سکھا لیا گیا ہو۔ میلے کچیلے کپڑوں سے بیسیوں قسم کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور دیہات قصبوں کی دکانوں پر

اس مطلب کے لئے تولئے فروخت ہوتے ہیں۔ انہیں سینیٹری ٹاول Sanitary Towel (محافظ صحت تولئے) کہتے ہیں۔ ملائم کھدر سے بھی یہی کام لیا جا سکتا ہے کم خرچ بالا نشین ہونے کے علاوہ ان میں تمام رطوبت کو جذب کرنے کی خوبی ہوتی ہے اور ان سے معمولی لٹھے یا ململ کے رومالوں کی نسبت زیادہ آرام اور صحت حاصل ہوتی ہے

بچّہ ماں کے حوالے کب کرنا چاہیئے؟

جب آنول وغیرہ سے فراغت حاصل کرکے اندام نہانی کو دھوکر زچہ کو کپڑے پہنا دیئے جائیں اور بستر وغیرہ تیار ہو چکے تو اگلی فصل میں تحریر کردہ معجون برائے زچہ ۲ تولہ کھلاکر اوپر تھوڑا دودھ پلا دیا جائے۔ پھر دایہ اور امداد کرنے والی عورت نہایت آرام سے بستر پر زچہ کو لٹا دیں۔ اس وقت بچہ کو ماں کے حوالے کر دیا جائے۔ اس میں جیسا کہ لکھا جا چکا ہے بہت فائدہ مضمر ہے۔ اس وقت شوہر بھی کمرہ میں آسکتا ہے لیکن اُسے مناسب ہے کہ زچہ سے بہت گفتگو نہ کرے۔

زچہ کو اس وقت آرام اور سکون کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے اور زیادہ باتوں سے اُس کا دماغ پریشان ہوتا ہے۔ اور اس لئے عزیزوں اور سکھی سہیلیوں کا بار بار زچہ خانہ میں آنا منع کر دیا جائے۔ صرف قریبی رشتہ داروں مثلاً شوہر اور ساس وغیرہ کو کمرہ میں پانچ دس منٹ کے لئے آنے کی اجازت ہونی چاہیئے۔ کمرہ میں زیادہ روشنی بھی نہ ہونی چاہیئے کیونکہ اس سے بھی زچہ اور بچہ کی نیند میں خلل آتا ہے اور نیند اس موقع پر زچہ کے لئے بہت ضروری ہے۔ جب زچہ کو نیند نہ آئے تو اس کی دو وجوہات ہو سکتی ہیں۔

ایک تو یہ کہ آنول کے کچھ چھیچھڑے اندر رہ گئے ہیں۔ ایسی حالت میں دو گھنٹے

بعد پٹی کھول کر ایک بار پھر پیٹ کو آرام سے نیچے کی طرف دبانا چاہیئے۔ لیکن اگر زچہ کہے کہ نہیں محض تھکان کی وجہ سے تکلیف معلوم ہوتی ہے اور اُسے اندر کوئی کھوٹ معلوم نہیں ہوتا تو اس کے پاؤں نیم گرم پانی کی چلمچی میں رکھیں اور تھوڑا دودھ پلا دیں اور اگر میسر ہو تو چھوٹا چمچہ اولٹین Ovaltine کا دودھ میں پلا دیں ؎

پٹی

یہہ خیال رکھنا چاہیئے کہ کہیں پٹی ڈھیلی نہ ہو جائے۔ اگر ڈھیلی ہو گئی ہو تو اس کو پھر کس دینا ضروری ہے۔ دائی ہر روز صبح کے وقت کپڑے میں لپٹی ہوئی گرم اینٹ سے زچہ کی اندام نہانی پر پندرہ منٹ تک سینک کرے اور پھر اس اینٹ سے اندام نہانی دس منٹ اوپر کو دباتی رہے۔ پھر پہلے کی طرح سے صاف ستھری پٹی کر دے۔ یہ سلسلہ دس روز رہنا چاہیئے۔ ایک بوڑھی تجربہ کار دایہ کا قول ہے کہ پاؤں کی ایڑی سے اندام نہانی کو اندر کی طرف دھکیلنا زیادہ مفید ہے۔ اس سے بہتر طور پر سب اعضاء اپنے ٹھکانے آجاتے ہیں ؎

نفاس کا خون

بچہ پیدا ہونے کے بعد چند روز تک زچہ کو خون آتا رہتا ہے۔ اُسے نفاس کا خون کہتے ہیں۔ پہلے دن تک اس کی رنگت سرخ ہوتی ہے پھر خون پتلا پڑنا شروع ہو جاتا ہے۔ اور اس کا رنگ زردی مائل ہو جاتا ہے۔ اور اس کے بعد اس میں سبزی آجاتی ہے۔ اُسے ہرا پانی بھی کہا کرتے ہیں۔ زچہ کی صحت کے لئے اس کا خارج

ہونا نہایت ضروری ہے۔ اس رطوبت کے اخراج کو کسی طرح بند نہیں کرنا چاہیئے۔

اگر نفاس کا خون کھل کر خارج نہ ہو تو وہ راستہ اور رحم میں سٹر کر عفونت پیدا کر دیتا ہے اور اس عفونت کا زہر جسم میں سرائیت کرکے بخار پیدا کر دیتا ہے۔

اس کے واسطے مندرجۂ ذیل دویات میں سے کسی ایک کا روزانہ صبح و شام استعمال نہایت لازمی ہے۔ اس سے خونِ نفاس ٹھیک چلتا رہتا ہے اور تمام اعضاء اپنے ٹھکانے آجاتے ہیں۔ پرسُوت بخار کا خطرہ نہیں رہتا۔

ملہ دشمول مشہور آیوروید ک دوائی ہے۔ دو تولہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ آدھ پاؤ رہ جانے پر شیر گرم پئیں۔ بڑے شہروں میں دشمول کا عرق بھی ملتا ہے اس کی ایک چھٹانک صبح ایک چھٹانک شام کو پینے سے وہی مطلب حاصل ہوتا ہے احتیاطاً ذکر کر دوں کہ کارڑھا قدرے کڑوا ہوتا ہے اور عرق پھیکا سا۔ مگر کارڑھا جلدی فائدہ کرتا ہے۔ (زچہ دُبلی پتلی ہو تو مندرجہ بالا کی آدھی خوراک کافی ہے)

ملہ ارگٹ۔ پندرہ بوند ایک چھٹانک پانی میں ملا کر صبح شام پئیں۔ دن میں دو بار لائسول دس بوند ایک پاؤ گرم پانی میں ڈال کر اس کے چھینٹے یونی پر مارنے چاہیں زچہ کے رومالوں کو بدلتے رہنا چاہیئے اور اگر رومالوں کی جگہ ہسپتالی جاذب تولئے اینٹی سپٹک ٹاول Antisceptic Towel بھی استعمال کئے جائیں تو بھی اُن کا زیادہ دیر تک رکھنا مناسب نہیں۔ اگر رطوبت زیادہ مقدار میں خارج ہو تو اس سے گھبرانا نہیں چاہیئے۔ خون شروع میں کافی نکلتا ہے پھر دن بدن کم ہوتا جاتا ہے۔ بعض کا دس بارہ روز بعد اور بعض کا پندرہ بیس روز بعد رُکتا ہے۔ اگر نفاس کا خون متعفن ہو اور کم مقدار میں نکلے تو اس صورت میں نیم گرم کاربالک لوشن یا کانڈیز لوشن

سے اندام نہانی کو بذریعہ ڈوش یا انیما سرنج ہر روز دھوتے رہنا چاہیئے۔ نفاس کے خون کے رک جانے کا یا زیادہ مقدار میں خارج ہونے کا علاج زچہ کے امراض میں دیکھیں۔

زچہ کا اُٹھنا بیٹھنا

زچہ کو پہلے دو روز سکون کے ساتھ پیٹھ کے بل لیٹے رہنا چاہیئے۔ کیونکہ اُٹھنے بیٹھنے سے جیسا کہ پہلے کہا جا چکا ہے رحم سکڑنا بند ہو جاتا ہے۔ البتہ تیسرے روز سے زچہ بیٹھکر پیشاب کر سکتی ہے۔ اس کے بعد پلنگ پر اس کے دو چار بار پندرہ بیس منٹ کے واسطے اٹھ بیٹھنے میں کوئی حرج نہیں۔ لیکن پہلے دو تین دن میں اسے ہرگز اٹھانا بٹھانا نہ چاہیئے۔ کہیں اگر زچہ لیٹے لیٹے پیشاب نہ کر سکے تو اُسے سہارا دے کر بٹھا کر پیشاب کرانا ضروری ہے لیکن چارپائی سے نیچے ہرگز نہ اترے۔ پاخانہ پیشاب بستر پر کرانے کے لئے خاص بناوٹ کے شیشے اور تام چینی کے برتن بھی بنے ہوئے ہیں جو بڑے شہروں میں عام مل جاتے ہیں۔

منہ ہاتھ دھونا

زچہ کو جہاں تک ممکن ہو نیم گرم پانی استعمال کرایا جائے کیونکہ سرد پانی کے استعمال سے نفاس کے خون کے رک جانے کا امکان ہے۔ سردیوں میں خاص طور پر گرم پانی استعمال کیا جائے لیکن گرمیوں میں پانی نیم گرم کر لیا جائے۔ اس سے زچہ ہاتھ منہ دھوئے۔

درد

وضع حمل کے بعد زچہ کو جو درد ہوتا ہے لئے خاطر میں نہ لانا چاہیئے۔ اس کی وجہ

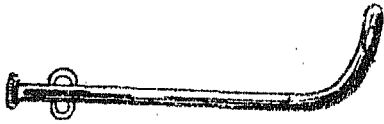
رحم میں سکڑاؤ کا پیدا ہونا ہی ہے۔ یہ درد اس لئے بھی ضروری ہوتا ہے جوں جوں
رحم سکڑتا ہے تو جو آلائش باقی ہوتی ہے وہ باہر نکل جاتی ہے اور اس طرح خون کے
زیادہ عرصہ تک بہتے رہنے کا احتمال نہیں رہتا۔

مختلف عورتوں میں ان کی طبیعتوں کے مطابق یہ درد کم یا بیش ہوتا ہے۔ کسی
کو یہ درد کم ہوتا ہے اور کسی کو زیادہ تکلیف برداشت کرنا پڑتی ہے لیکن عام طور پر پہلے
بچے والی کو یہ درد بہت کم ہوا کرتا ہے۔ اور جس عورت کے دو تین بچے ہو چکے ہیں اسے
درد زیادہ ہوتا ہے۔ اگر وضع حمل کے بعد فوراً رحم سکڑ جائے تو درد کم ہوتا ہے۔ وضع
حمل کے ایک دو گھنٹہ بعد ماں کو چاہیئے کہ بچے کو دودھ پلائے۔ چھاتیوں اور رحم میں جو
نزدیکی تعلق ہے اس کا ایک نتیجہ یہ بھی ہے کہ دودھ پلانے سے رحم سکڑنے میں
امداد ملتی ہے۔

پیشاب کی تکلیف

بچہ پیدا ہونے کے بعد اندام نہانی کے کھچاؤ کی وجہ سے قدرتی طور پر خفیف سی
سوجن ہو جاتی ہے یا بعض اوقات چیر سا آ جاتا ہے۔ اس سے زچہ کو پیشاب کرنے میں
دقت محسوس ہوتی ہے لیکن حقیقت میں یہ تکلیف صرف انہیں عورتوں کو ایک دو
دن کے لئے ہوتی ہے جو پہلا بچہ جنیں۔

زچہ کو وضع حمل کے زیادہ سے زیادہ چھ گھنٹے بعد پیشاب آنا چاہیئے۔ اگر اس سے
زیادہ دیر لگے تو پیڑو اور اندام نہانی پر سینک دیں اور بوقت ضرورت کے وقت ربڑ
یا دھات کے کیتھیٹر (پیشاب کا آلہ) کا استعمال کیا جائے۔ لیکن اسے تربیت یافتہ دائی

ہی استعمال کرے۔ ناتجربہ کار دائی کے ہاتھوں اس کا استعمال نہ کرنا چاہیئے اسے پیشاب کے رستے میں داخل کیا جاتا ہے۔ مثانہ میں جب یہ پہونچ جاتا ہے تو اس کے سوراخ میں سے پیشاب اچھی طرح خارج ہو جاتا ہے ؛

کیتھیٹر (پیشاب نکالنے کا اوزار) Cathetar

اِجابت

بچے کی ولادت کے بعد چوبیس گھنٹے کے اندر اندر زچہ کو اجابت ہونی چاہیئے۔ اگر اس سے زیادہ دیر لگے تو ایک اونس ارنڈ کا تیل (کیسٹرائل) دودھ میں دینا چاہیئے اگر کیسٹرائل طبیعت کے موافق نہ ہو تو روشیل سالٹ بقدر ایک بڑا چمچہ گرم پانی کے آدھے گلاس میں حل کر کے صبح نہار منہ پلانا چاہیئے یا دو تولے گلقند چوتھائی تولہ سنا اور آدھا تولہ سونف کا کاڑھا پلا دینا چاہیئے اور آئندہ کے لئے اس امر کی احتیاط رکھی جائے کہ زچہ کو قبض نہ ہونے پائے۔

غُسل

زچہ کے غُسل کا معاملہ بھی ایسا ہے جس کی طرف گھر والوں کو خاص توجہ دینی چاہیئے۔ ہندوؤں میں عام طور پر پانچویں، تیرھویں، اکیسویں اور پھر چالیسویں دن زچہ کو غسل دیا جاتا ہے۔ چالیس دن کے بعد عام زندگی جیسا سب سلسلہ جاری کر دیا جاتا ہے

ان وقفوں کو کس مصلحت سے قائم کیا گیا ہے اس کی تعریف میری زبان سے نہیں بلکہ رائے بہادر ڈاکٹر جیون لعل ایم۔ڈی پنچیا لوجسٹ پنجاب گورنمنٹ وکنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج کے منہ سے سنئے آپ فرماتے ہیں کہ "جو باتیں ہمارے بزرگ ہزار ہا برس پہلے کہہ گئے ہیں وہ باتیں انگریزی ڈاکٹری میں بہت کھوج۔ مشاہدات و تجربات کے بعد اب مانی جانے لگی ہیں۔ مثلاً بیالیس دن میں رحم سکڑ کر ٹھیک اپنے ٹھکانے آجاتا ہے۔ وہی چالیس دن (چلیہا۔ یا چِلاؔ) ہمارے بزرگوں نے آرام کے لئے زمانہ سلف سے مقرر کر دیئے ہیں۔ اسی طرح تیرہ دن نفاس کے زیادہ تیز چلنے کے ہیں"

پانچویں دن سے ایک ایک دن چھوڑ کر زچہ کو شیر گرم پانی سے نہانے دیا جائے تیرھویں دن سے روزانہ نیم گرم پانی سے نہالیا کرے۔ اور اس روز سے آنگن میں چل پھر بھی لیا کرے۔ اکیسویں روز سے شیر گرم پانی کی بندش ہٹالی جائے حسبِ موسم تازہ پانی بخوبی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

زچہ حسبِ طبیعت وموسم جیسا پانی چاہے استعمال کر سکتی ہے۔ چالیسویں دن زچگی کا عرصہ ختم ہو جاتا ہے۔ سخت بندشیں اور قیود ہٹالی جاتی ہیں۔

اگرچہ زچہ کی صفائی مقدم چیز ہے لیکن اگر زچہ بیمار ہو تو وید کے مشورہ کے بغیر اسے کسی قسم کا غسل نہ دیا جائے۔ ولایت میں یہہ قاعدہ ہے کہ پہلے دس روز میں زچہ کے بدن کو گرم پانی میں تولیہ یا اسفنج تر کر کے صاف کیا جاتا ہے۔ اور اس کے بعد بیس دن تک گرم پانی سے غسل دیا جاتا ہے۔ زچہ کو سرد پانی سے کبھی نہانے نہیں دینے کیونکہ اس سے کھانسی۔ زکام۔ ہلکا بخار یا تشنج وغیرہ امراض کے لاحق ہو جانے کا خطرہ ہے۔

صفائی

شروع سے حاملہ اور پھر زچہ کی صفائی کے متعلق بہت کچھ لکھا جا چکا ہے اور کہیں اس امر کی طرف بھی اشارہ کیا گیا ہے کہ زچہ اور بچہ کا صاف ستھرا رہنا کہاں تک ضروری ہے۔ لیکن میں اپنا فرض سمجھتا ہوں کہ زچہ کی حفاظت کے بیان میں ایک دفعہ پھر اس امر پر زور دوں کہ عورت کی پچاس فی صدی بیماریوں کی وجہ کثافت اور غلاظت ہے۔ اِس سلسلے میں ذرا بھی بے پروائی سے کام نہیں لینا چاہیئے اور اس امر کو ایک لمحہ کے لئے بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیئے۔

چھٹی فصل

زچہ کی صحت اس کی غذا اور خبرگیری

وضع حمل کے روز سے لے کر کم از کم چالیس روز تک زچہ کی حفاظت کرنی چاہیئے اگر اس کی صحت میں معمولی سا بھی نقص نظر آئے تو اس کی طرف فوری توجہ دینی چاہیئے کیونکہ ان دنوں میں پیدا ہونے والی بیماریوں سے بہت خطرناک نتائج نکلتے ہیں۔ ان کے علاوہ ماں کی چھاتیوں میں دودھ سوکھ جاتا ہے۔ جس سے بچّہ کی صحت پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ اور اسے سوکھا۔ بے خوابی اور پیٹ میں درد وغیرہ بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں زچہ کو خود اپنی صحت کی طرف خاص توجہ دینی چاہیئے۔ اُسے اپنی خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔ اور اپنے جسم کو درست رکھنے کے لئے چارپائی پر لیٹے لیٹے ہی تھوڑی سی Deep breathing exercise لمبے سانس لینے کی ورزش کرنی چاہیئے۔ اس سے اس کے پھیپھڑے۔ دل۔ جگر۔ معدہ اور انتڑیوں پر خوش گوار اثر پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ تھوڑا بازوؤں کو اچھی طرح پانچ سات منٹ ہلا لیا کرے۔ دیگر کسی قسم کی ورزش اور کام ایسے موقع پر کئے ہی نہیں جا سکتے۔ مگر قدرتاً جسم کو روز بروز تھوڑی تھکان اور ورزش کی ضرورت ہے۔ سو زچہ کے لئے متذکرہ

بالا ورزش ہی آرام اور صحت بخش ہو سکتی ہے ۔ بہر حال کھانے پینے کو ہضم کر سکنے کیلئے کچھ ورزش چاہئے کیونکہ بارہا اس ضمن میں بے پروائی سے زچہ ہمیشہ کے لئے اپنی جسمانی صحت کو بگاڑ لیتی ہے

زچّہ کی خبر گیری کیلئے ہدایات

زچہ کی خبر گیری کرنے والی عورتوں کو چاہیئے کہ وہ اس کی صحت کا خیال رکھیں تاکہ وہ تندرست رہ کر بچے کی پرورش کر سکے اور جب زچہ خانہ سے نکلے تو زرد اور مریل سی شکل لے کر نہ نکلے بلکہ بالکل تندرست ہو کر اپنے گھر کے کام کاج میں لگ جائے اس لئے جتنی الوسع چالیس دن سے پہلے گھر کے کام کاج میں نہ لگے چاہے وہ کتنی ہی تندرست کیوں نہ ہو اسے وضع حمل کی تکلیف کے بعد ان چالیس دنوں میں پورے طور پر اپنے جسم اور دماغ کو آرام دینا چاہیئے اور گھر والوں کے لئے یہ ضروری ہے کہ ان دنوں میں کوئی ایسی بات مریضہ تک نہ پہنچائیں جس سے اسے غم و فکر لاحق ہو جائے کیونکہ فکر سے بھی چھاتیوں میں دُودھ کم ہو جاتا ہے۔

چونکہ ہندوستان میں بہت سی عورتیں بچہ پیدا ہونے کے بعد بخار میں مبتلا ہو کر راہی ملک عدم ہو جاتی ہیں اس لئے زچہ کی خبر گیر عورتوں کو چاہیئے کہ پہلے دنوں میں روز اُس کا درجہ حرارت معلوم کرتی رہیں۔ ان دنوں میں ٹمپریچر نارمل یعنی ۹۸ ½ درجے سے کسی صورت میں بھی بڑھنا نہ چاہیئے۔ بارہا ایسا ہوتا ہے کہ پہلے دن ٹمپریچر ایک سو یا ایک سو ایک تک پہنچ جاتی ہے لیکن اگر ایک دو روز تک درجہ حرارت معمول پر نہ پہنچے تو فوراً اس کا علاج کرنا چاہیئے تاکہ خون میں کسی قسم کا زہر نہ سرائیت کر جائے ؂

اس کے علاوہ اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ زچہ بے چین اور مضطرب

نہ رہے۔ اگر اس کے چہرے پر اضطراب کی کیفیت طاری ہو تو اس کی بے چینی کے اسباب کو دُور کرنا چاہیئے؛

جیسا کہ پانچ گزشتہ فصلوں میں لکھا گیا ہے۔ زچہ کے لئے آرام اور نیند نہایت ضروری چیزیں ہیں۔ اگر زچہ کو پورے طور پر نیند نہ آئے تو اس کا سبب معلوم کر کے اُس کا علاج کرنا چاہیئے۔ اس کے علاوہ خود زچہ کو چاہیئے کہ وہ اپنے آرام۔ اپنی نیند اور صحت کا خیال رکھے اور جسم کی حالت کو درُست رکھنے کے لئے بچہ پیدا ہونے سے ہفتہ بعد چارپائی پر ہاتھ پاؤں ہلا کر درزش کو کیا کرے۔ اس ورزش سے اُس کے جسم کے اعضاء درُست رہیں گے۔ چند بار کسی سہارے کے بغیر چارپائی پر اُٹھنے بیٹھنے کی بھی ورزش کرنی چاہیئے اس سے اسے غذا بھی بہ آسانی ہضم ہو جایا کرے گی اور اُس کے جسم کی صورت بھی درُست رہے گی تیرھویں روز سے آنگن میں چل پھر لینے سے اُس کی صحت میں اضافہ ہوگا۔ اگر تیرہ روز سے پہلے جسم پر زور دے گی تو خون زیادہ مقدار میں جاری ہو جائے گا جو اُسے کمزور کر دے گا۔ یہ خون بعض اوقات مہینہ مہینہ بلکہ تین تین مہینے تک کئی عورتوں کا جاری رہا اور ان کی صحت کو ہمیشہ کے واسطے بگاڑ دیا۔ جوانی کے نشہ میں تیرہ دن سے پیشتر شور نہیں مچانے لگ جانا چاہیئے کہ "مجھے ہے کیا۔ میں تو بھاگ بھی سکتی ہوں اور تم لوگ مجھے چلنے پھرنے بھی نہیں دیتے" روزانہ تمام جسم پر مالش بھی کرانی چاہیئے خصوصاً پیٹ پر؛

غذا

وضع حمل کے بعد زچہ کی غذا کی طرف خاص خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ اس میں ذرا سا نقص واقع ہونے سے بھی پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔

غذا کے سلسلے میں اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ پہلے دو دن زچہ دودھ کے سوا کچھ نہ پیئے۔ اور اگر دودھ کو اس کی طبیعت نہ چاہتی ہو تو شوربہ کی پیالی پلائی جائے۔ چائے کی پیالی بھی دی جا سکتی ہے۔ زچہ ساگودانہ۔ اراروٹ۔ کھچڑی وغیرہ بھی استعمال کر سکتی ہے۔

یہاں ایک بات لکھنا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ ہندو گھرانوں میں زیرہ۔ گڑ۔ گھی زیادہ استعمال کرائے جاتے ہیں۔ کالی مرچ ڈال کر گھی والی روٹی کھلائی جاتی ہے۔ مسلمان گھرانوں میں شوربہ زیادہ دیا جاتا ہے۔ میں نے تجربہ کیا ہے کہ ½ پاؤ گھی کا ہضم کرنا کم از کم آجکل کی شہری عورتوں کے لئے تو قطعی مشکل ہے۔ گھی۔ سوجی اور دودھ سے تیار کردہ سوجی البتہ موزوں ہے تھوڑا گھی اور کالی مرچ ڈال کر تیار شدہ روٹی بھی بخوبی ہضم ہو سکتی ہے۔

میری رائے میں گھی پلانے کی رسم اب بند کر دینی چاہیئے۔ گوشت کا شوربہ البتہ زیادہ زود ہضم اور طاقت بخش ہے۔ گوشت کی بوٹی قطعی طور پر منع ہے۔ زچہ اگر گوشت وغیرہ سے پرہیز کرتی ہو جیسا کہ عام ہندو گھرانوں میں عورتیں گوشت وغیرہ نہیں کھاتیں تو اسے ضرورت کے بغیر اسے انڈے، شوربہ یا گوشت وغیرہ استعمال کرنے کے لئے مجبور نہ کرنا چاہیئے۔ ایسی صورت میں وید سے مشورہ لے کر اس کی جگہ دوسر انعم البدل اسے استعمال کرانا چاہیئے۔ دودھ۔ پتلی سوجی۔ پتلا دلیا۔ پتلی کھچڑی۔ مٹر۔ چنے کا شوربہ۔ گھی۔ کالی مرچ۔ سفید زیرہ اور تھوڑا ادرک ڈال کر دینا مفید ہے۔ مضبوط عورت تو زیرہ۔ گھی یا گھی کی روٹی بخوبی ہضم کر لیتی ہے لیکن کمزور عورتوں کے لئے مندرجہ بالا غذا ہی بہتر ہے۔ لیکن اگر کمزوری بہت زیادہ ہو تو چاہیئے کہ گوشت کے شوربے پر رضامند کیا جائے۔ (غذا کا باقی بیان اگلے صفحہ پر دیکھیں)

پیاس } پیاس کی صورت میں زچہ کو لوہے سے بجھایا ہوا پانی دینا فائدہ مند ہے۔ لیکن اس کی مقدار بہت کم ہونی چاہیئے اور اگر ایک دو

روز تک کم پانی دیا جائے تو بہتر ہے۔ کیونکہ وضع حمل کے بعد زچہ کی ایک ایک رگ ہل چکی ہوتی ہے۔ اور پانی سے بگاڑ پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

ف جب چوبیس گھنٹوں کے بعد کیسٹر آئل وغیرہ دینے سے جیسا گزشتہ فصل میں لکھا گیا ہے اجابت ہو جائے اور بھوک لگے تو دودھ کے ساتھ کوئی اور سادہ غذا استعمال کی جائے۔ مثلاً پہلے دو دن دودھ۔ تیسرے دن دودھ ڈبل روٹی۔ دودھ روٹی دلیا وغیرہ اور چوتھے دن شوربہ سبزیاں اور کھچڑی وغیرہ۔

قاعدہ یہ ہے کہ زچہ جس غذا کی پہلے عادی ہو وہ آٹھویں دن سے شروع کر دی جاتی ہے لیکن غذا میں یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ کوئی بھی چیز ثقیل نہ ہو۔ کیونکہ ان ایام میں قبض کی عام شکایت رہتی ہے۔ دال کھچڑی۔ ساگودانہ وغیرہ شروع شروع میں دیئے چاہئیں۔ اسکے بعد آہستہ آہستہ زچہ کو اس غذا پر لانا چاہیئے جو وہ پہلے کھاتی ہو۔ غذائیں لذیذ۔ طاقت بخش اور زود ہضم ہوں۔ تاثیر میں گرم تر ہوں اور جن سے دودھ زیادہ پیدا ہو۔ (جس خوراک سے دودھ زیادہ پیدا ہو اس کا ذکر آگے آجائے گا) لیکن زیادہ مرغن نہ ہوں۔ زیادہ ثقیل نہ ہوں۔ زچہ جو کہ تمام دن بستر پر پڑی رہتی ہے زیادہ مرغن اور ثقیل غذائیں ہضم نہیں کر سکتی اور اس کے ہاضمہ کا لازمی طور پر دودھ پر اثر پڑتا ہے جس سے بچہ کو بدہضمی وغیرہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔

ان ایام میں زچہ کو پھل اور سبزیاں دی جا سکتی ہیں۔ ان چالیس دنوں میں اگر زچہ مرغن غذا کھائے تو اس کے لیئے اس غذا کو ہضم کرنے کے لیئے کافی ورزش کرنا بھی ضروری ہو جاتا ہے۔ لیکن چونکہ عام طور پر عورتیں چارپائی پر لیٹے لیٹے اتنی ورزش نہیں کر سکتیں جتنی ان غذاؤں کو ہضم کرنے کے لیئے ضروری ہوتی ہیں اس لیئے حتی الوسع اُسے ان غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیئے اور ایسی غذا استعمال کرنی چاہیئے جو طاقت بخش ہو جس سے خون بڑھے اور جو جلدی ہضم ہو سکے۔

ف غذا کا باقی بیان صفحہ ۱۹۵ سے آگے۔

اگر ماں ہلکی زود ہضم ترکاریاں اور پھلوں کا استعمال کرے گی تو اُسے قبض کی شکایت نہ ہوگی جو ان ایام میں عموماً ہو جایا کرتی ہے اور خرابی پیدا کرتی ہے۔ ماں کو چاہیئے کہ پہلے پہلے شلغم اور پیاز سے پرہیز کرے کیونکہ اس سے دودھ پینے والے بچہ کے پیٹ میں ریاح پیدا ہوں گے۔ گھیا کدو اور مٹر کا شوربہ استعمال کرے تو اس میں ادرک یا تھوڑی سونٹھ ضرور ڈالے۔ زچہ کو بڑی، کھوآ، مٹھائی بالکل استعمال نہ کرنی چاہیئے۔

دودھ پلانے والی عورت کو اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیئے کہ وہ ایسے پھل استعمال نہ کرے جن میں تیزاب کا عنصر ہو۔ اسکے لئے لیمو، کھٹے اچار، املی یا ایسی کھٹی چیزوں کا استعمال قطعی ناجائز ہے۔ مصالحہ دار چیزیں سرخ مرچ اور سرکہ وغیرہ بھی استعمال نہ کرنا چاہیئے۔

زچہ کی غذا کے سلسلے میں ایک امر کی طرف دو صفحہ پیشتر میں نے اشارہ کیا تھا اس کے متعلق زچہ کی خبر گیر عورتوں کو خبردار کر دینا چاہتا ہوں۔

ہمارے گھروں میں خصوصاً ہندو گھرانوں میں رواج ہے کہ وضع حمل میں زچہ کو ایک قسم کا معجون دیا جاتا ہے جس کے مختلف مقامات پر مختلف نام ہیں۔ اس میں بے حد گرم چیزیں پڑی ہوئی ہوتی ہیں اور اس بات کا کبھی خیال نہیں رکھا جاتا کہ گرمی کے موسم میں اتنی گرم چیزیں زچہ کو نقصان تو نہیں پہونچائیں گی بعض دفعہ سردیوں کے موسم کی وجہ سے یہ معجون اور دوسری گرم چیزیں اسے کوئی زیادہ نقصان نہیں پہنچاتیں لیکن عام طور پر وہ اُس کا کلیجہ بھون ڈالتی ہیں۔

ہندوؤں میں رواج ہے کہ وضع حمل کے بعد تین روز تک زچہ کو سونٹھ تیار کر کے دی جاتی ہے جس میں بے اندازہ گھی، گڑ اور پسی ہوئی سونٹھ ہوتی ہے۔ زچہ کو یہ سونٹھ کھانے اور گھی پی جانے کے لئے مجبور کیا جاتا ہے۔ یوپی میں اسی قسم کی اچھوانی (ہریرہ) بنائی جاتی

ہے۔

اب آپ خود اندازہ لگا سکتے ہیں کہ کمزور زچہ جب اس کا تمام نظام وضع حمل کے بعد ہل چکا ہے تو اس ثقیل اور دیر ہضم چیز کو کس طرح ہضم کر سکے گی۔ صوبہ سرحد میں سفید زیرہ گڑ اور گھی دیا جاتا ہے وہ البتہ خونِ نفاس کو چلانے اور صاف رکھنے کی وجہ سے مفید چیز ہے بشرطیکہ گھی کی بہتات نہ ہو۔ اس کے علاوہ بعض جگہ یہ رسم ہے کہ وضع حمل کے بعد گوندھے ہوئے آٹے کا ایک بڑا سا ٹکڑا چولھے میں رکھ دیا جاتا ہے! ور جب وہ اوپر سے پک جاتا ہے تو اسے نکال کر خوب مل لیا جاتا ہے اور گھی میں بھون کر کھانڈ ملا کر زچہ کو دیا جاتا ہے۔ اب ہر شخص اس بات کا اندازہ لگا سکتا ہے کہ زچہ کہاں تک ایسی آدھی کچی اور آدھی پکی مرغن ثقیل چیز کو ہضم کرنے کی طاقت رکھتی ہے؟ خیر اب لوگوں کو عقل آتی جا رہی ہے وہ زچہ کو دودھ ساگودانہ۔ دلیا وغیرہ ہی استعمال کرانے لگے ہیں اور صبح شام سوبھاگیہ سُنٹھی دودھ کے ساتھ کھلاتے ہیں۔

میں خاوندوں اور زچہ کی دوسری خبر گیر عورتوں اور ساس اور دوسری بڑی بوڑھی عورتوں سے بزور التجا کروں گا کہ وہ بُری رسُوم کو بالائے طاق رکھ دیں اور زچہ کو ثقیل اور دیر ہضم غذائیں کھانے کے لئے نہ دیں۔ ان رسوم کی اندھی تقلید سے جیسا کہ میں زچہ کو غسل دینے کے بیان میں لکھ چکا ہوں فائدہ کی بجائے اُلٹا نقصان ہوتا ہے میں نے ہدایت نامہ خاوند میں ایک معجون کا نسخہ دیا ہے اس معجون کو وضع حمل کے پیشتر تیار کر رکھنا چاہیئے۔ اس سے طاقت بڑھے گی۔ دودھ مصفی اور زیادہ پیدا ہوگا اس معجون کی تاثیر قدرے گرم ہے اور اصولاً گرم تر غذا یا دوائی دینی لازمی ہے مگر زیادہ گرم چیز بھی اسی طرح نقصان دہ ہے جس طرح سرد تاثیر والی۔

یہ معجون کئی لحاظ سے مفید ثابت ہوگا اور گرمی بھی نہیں کریگا۔

معجون برائے زچہ

زیرہ سفید	سونٹھ	دھنیا	سونف	دانہ چھوٹی الائچی	دارچینی	مگھ
۴ تولہ	۴ تولہ	۲ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ
کالی مرچ	واؤڑنگ	تیج پات	سنا	ناگ کیسر	ناگرموتھا	لال چترہ کی جڑ
۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۱ تولہ
اصلی کیسر	(گرمی کے موسم میں)	جائفل	ستاوری	سلاجیت سورج تاپی		
½ تولہ	۳ ماشہ	½ تولہ	۲ تولہ	½ تولہ		

*(اگر یہ نہ ملے تو مجھ سے منگا سکتے ہیں) ان سب چیزوں کو کوٹ کر اور کپڑچھان کرکے ملالیں۔ پھر اس سفوف میں آدھ سیر گھی ڈال کر آگ پر رکھدیں اور جب قدرے سرخ ہوجائے تو اس میں ایک سیر دودھ ڈال کر خوب ہلائیں۔ اس بات کی احتیاط رکھیں کہ دودھ ڈالنے سے پیشتر سفوف جل نہ جائے صرف قدرے سرخ ہو۔ اس کے بعد جب گاڑھا ہوجائے تو ڈیڑھ پاؤ کھانڈ ڈال لیں۔ جب اس کا پانی ختم ہوجائے تو اتارلیں اور استعمال کریں۔ اور اس بات کا خیال رہے کہ دوائی میں پانی کا حصہ رہنے سے یہ زیادہ عرصہ تک نہیں رہ سکتی اور اس پر غبار جالا سا آجاتا ہے۔ چار روز بعد جالے کا شک پڑنے پر اسے دوبارہ آگ پر چڑھا سکتے ہیں۔

طریقۂ استعمال } وضع حمل کے دو گھنٹے بعد دو تولہ بھر دودھ سے کھلادی جائے اور پھر جب تک بچہ دودھ پیتا رہے زچہ اسے باقاعدہ

استعمال کرتی رہے لیکن کم از کم دو تین ماہ تو اُسے ضرور استعمال کرنا چاہیئے۔ دن میں صبح شام یا تین وقت ۲-۲ ماشہ کھلا کر اوپر سے حسب برداشت آدھ پاؤ۔ پاؤ یا ڈیڑھ پاؤ دودھ میٹھا ڈال کر پلا دینا چاہیئے۔

قبیح رسوم

یہ افسوسناک امر ہے کہ ہمارے گھروں میں ابھی تک قبیح رسوم کی اندھا دھند تقلید کی جاتی ہے اور اگرچہ ہر روز مائیں بیبیوں خوفناک بیماریوں میں مبتلا ہو کر جی سے گزر جاتی ہیں لیکن ابھی ان کا قلع قمع ہوتا نہیں دکھائی دیتا۔ آئندہ نسلوں کو چاہیئے کہ وہ ان رسوم کو بالکل ختم کر دیں اور ملک کو اس زبردست نقصان سے بچا لیں۔ اس سلسلے میں جتنی رسوم رائج ہیں ان کا تو اس چھوٹی سی فصل میں ذکر نہیں ہو سکتا لیکن پھر بھی میں چند رسوم کا ذکر کروں گا جن سے زچہ کی زندگی خطرہ میں پڑ جاتی ہے اور اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ ایک خاندان میں دستور ہے کہ زچہ کو وضع حمل کے بعد تیرہ دن زمین پر سلاتے ہیں۔ ایک اور خاندان میں اس بات پر زور دیا جاتا ہے کہ اتنے دن زچہ بچہ کو پیٹ پر ہی رکھ کر سوئے۔

ان رسوم سے نہ صرف زچہ کی صحت پر اثر پڑتا ہے بلکہ بعض دفعہ بچے کو بھی اس توہم پرستی کا شکار بننا پڑتا ہے۔ بعض بوڑھی عورتوں کا خیال ہے کہ اگر وضع حمل کے بعد ایک سال کے عرصے میں بچے کے ناخن کاٹے جائیں تو وہ اپنی زندگی میں بڑا بھاری چور ہوگا۔ اور اگر کسی طرح یہ ناخن کٹ جائیں تو وہ پاؤں کے ناخن بھی کاٹ دیتے ہیں۔ تاکہ اگر وہ چوری کرے تو بھاگ بھی سکے۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ اگر بچہ دانت والا پیدا

ہو تو وہ پھانسی پر چڑھے گا یا ڈوب مریگا۔ یہ خیال زچہ کو جیتے جی مار ڈالتا ہے۔

ایک دوسرا خیال ہے کہ ماں کو وضع حمل کے نویں دن بستر سے اُٹھ جانا چاہیئے۔ اور دن کو کسی وقت نہیں لیٹنا چاہیئے۔ چاہے وہ یوں اٹھکر پھر مریض بن کر بستر پر جا لیٹے۔ بعض عورتیں اس بات پر بے حد یقین رکھتی ہیں کہ بارہ ماہ کے پہلے پہلے بچہ کا وزن کرنا بدشگونی ہے۔

بعض مقامات پر زچہ کو پانچویں دن ہی کسی پیر فقیر کے مزار پر یا کسی دیوی دیوتا کے استھان پر ننگے پاؤں چل کر جانے کے لئے اور وہیں نہلانے کے لئے مجبور کیا جاتا ہے۔

مہاراشٹر میں زچہ کو راشٹ پوجا کے لئے مجبور کیا جاتا ہے۔ یہ پوجا لازمی طور پر زچگی کے پانچویں اور بارھویں دن ہوتی ہے۔ پانچویں دن پوجا زچہ خانہ میں کی جاتی ہے۔ سارا کمرہ عورتوں سے بھر جاتا ہے اور مراسم اس قدر طویل ہوتے ہیں کہ کمزور زچہ انھیں دیکھتے دیکھتے تنگ آجاتی ہے اور بعض دفعہ کمزوری کے باعث اُسے غش آجاتا ہے اور خون بہتات سے جاری ہوجاتا ہے۔ اس کے بعد بارھویں دن زچہ کو ایک میل کے فاصلہ پر پوجا کے لئے لے جایا جاتا ہے اور زچہ کی کمزوری یا ضعف کا کچھ خیال نہیں رکھا جاتا۔ اس مذموم رسم سے جتنے امراض پیدا ہوتے ہیں اس کا اندازہ ناظرین زچہ کے امراض کی فصل پڑھ کر بخوبی لگا سکیں گے۔ اسی طرح قریباً ہر صوبہ میں اس قسم کی فضول اور مکروہ رسوم رائج ہیں۔ اُن کا جتنا جلدی ہو سکے قلع قمع کر دینا چاہیئے۔

ممانعت

زچہ کے لئے کونسی چیزیں ممنوع ہیں:-

اگرچہ گزشتہ فصلوں میں موقع موقع پر ان باتوں کا ذکر کیا گیا ہے لیکن میں اس

فصل کے آخر میں پھر ان باتوں کا ذکر کر دینا چاہتا ہوں۔ تاکہ زچہ جہاں تک ہو سکے ان سے پرہیز کرے۔

زچہ عورت کے لئے زیادہ محنت ومشقت بھی ضرر رساں ہے۔ اسے چالیس روز کے لئے گھر کی کوئی ذمہ واری نہیں لینی چاہیئے کیونکہ اس سے رحم کے پوری حالت پر آنے میں مشکل ہو جاتی ہے۔ مشرقی اور مغربی طب اس بات پر متفق ہیں کہ عموماً چالیس روز میں رحم پوری حالت پر آتا ہے۔ اسے جماع سے بالکل پرہیز کرنا چاہیئے کیونکہ اگر ایسا نہ کیا جائے تو اس کے فوراً حاملہ ہو جانے کا امکان ہے بچے کا دودھ خراب ہونے، رحم کے ٹیڑھا ہونے، خون جاری ہو جانے سفید پانی لیوکوریا کی بیماری میں مبتلا ہو جانے اور دیگر پیچیدگیوں کے پیدا ہونے کا خدشہ ہے۔

پیشاب اور پاخانہ کو روکنا بھی زچہ عورت کے لئے نقصان دہ ہے۔ کیونکہ اس سے قبض پیدا ہونے کا احتمال ہے اور قبض سے جیسا کہ آئندہ فصل میں معلوم ہوگا بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں زچہ کے لئے فصد کھلوانا خطرناک ہے۔ اس کا کمزور جسم خون کی کمی کو برداشت نہیں کر سکتا ہے خون کی کمی کی وجہ سے مختلف بیماریوں کے جراثیم جلدی حملہ کر دیتے ہیں جس سے زچہ ہڈیوں کا پنجر ہو کر رہ جاتی ہے۔

سفر سیاپہ۔ زیادہ چلنا پھرنا محنت۔ بار بار کھانا۔ بھاری غذا کھانا۔ بیوقت کھانا بے وقت سونا۔ زیادہ پڑھنا۔ زیادہ دھوپ اور زیادہ ہوا میں باہر رہنا۔ ڈراؤنے حادثے۔ اور اس قسم کے قصے کہانیاں سننا۔ غم وغصہ اور بغیر ایک امداد کنندہ عورت یا نوکر کے رہنا زچہ کی صحت کے لئے بے حد مضر ہے۔

ساتویں فصل

زچہ کے امراض

اگر والدین ان ہدایات پر چلیں جو گزشتہ فصلوں میں دی گئی ہیں تو نہ تو وضع حمل میں کسی قسم کی تکلیف ہوگی اور نہ زچہ کسی قسم کے امراض میں مبتلا ہوگی۔ لیکن اس پر میرے بعض دوست سوال کریں گے کہ آخر یہ کتاب اُن لوگوں کو کیا فائدہ پہنچائے گی جو اپنی غلطیوں کے باعث کئی طرح کی مصیبتوں میں پھنسے ہوئے ہیں اور جن کے گھروں میں زچہ عورتیں کئی طرح کے امراض میں مبتلا ہیں۔ میرا جواب ہے کہ اس کتاب کو پڑھ کر وہ آئندہ کے لئے عبرت پکڑیں گے اور اپنی زندگی کو پھر سے سنواریں گے لیکن میں ان لوگوں کو بھی مایوس نہیں کرنا چاہتا جو اس کتاب کو صرف اس لئے پڑھ رہے ہیں کہ اس میں سے وہ اپنی موجودہ مشکلات کا حل تلاش کریں۔ یہاں میں زچہ کی امراض۔ اُن کا علاج اور ہدایات کے سلسلہ میں مفصل ذکر کروں گا۔ تاکہ زچہ عورتیں ان موذی امراض کے ہاتھوں بچائی جا سکیں اور بھارت ورش کی یہ قیمتی جانیں مزید عرصہ کے لئے زندہ رہ کر تندرست اولاد پیدا کریں جس سے دیش اور قوم کا بھلا ہو۔

قبض کسی اور بیماری کا ذکر کرنے سے پیشتر میں قبض کا ذکر کرنا چاہتا ہوں کیونکہ پچاس

فی صدی بیماریاں قبض یا نفخ سے پیدا ہوتی ہیں عموماً اس قبض کی وجہ غذا کا زیادہ ثقیل اور زیادہ مرغن ہونا ہے۔ اس کے ساتھ اعضاء کو ہلانے جلانے کا موقع نہ ملنا ہے۔ اس لئے جہاں تک ہو سکے غذا میں تبدیلی کر کے اسے رفع کر لیا جائے۔ ثقیل اور دیر ہضم غذاؤں کی جگہ زود ہضم غذائیں زچہ کو کھانے کے لئے دی جائیں اور متذکرہ بالا لمبے سانس کی ورزش زچہ صبح شام تھوڑی تھوڑی کر لیا کرے۔ بازوؤں کو بھی اچھی طرح گھما لیا کرے تو اچھا ہے جب وضع حمل کو تیرہ چودہ روز ہو چکیں گے پھر حاملہ آنگن میں تھوڑا چل پھر لیا کرے۔

میں نے تجربہ کیا ہے کہ دائمی قبض کے دفعیہ کے لئے دودھ، ساگ سبزیاں اور شلغم مولی گاجر، پالک، گھیا کدو، سنگترہ، مالٹا، ناشپاتی، انجیر، آم، خربوزہ، کھیرا، تر انگور خاص طور پر قبض کشا غذائیں ہیں۔ پندرہ بیس روز روٹی چاول اور دالیں بالکل نہ کھائیں۔ آنتیں ٹھیک کام کرنے لگ جائیں گی اور قبض ہمیشہ کے لئے رفع ہو جائے گی۔ جن سے روٹی نہ چھوٹ سکے وہ صرف روٹی (آٹے میں تھوڑا نمک ڈال کر پکی ہوئی اور ذرا سی چپڑی ہوئی) کھائے۔ ساگ سبزی دال وغیرہ کچھ بھی ساتھ نہ ہو۔ بالکل رُوکھی خوب چبا چبا کر کھائیں۔ زبان کا لعاب ہی اسے گیلا کر کے نگلنے کے لائق بنا دے گا۔ بعد میں ساگ سبزی اکیلی چاہے کھا لیں۔ روٹی کے ایک دو گھنٹے بعد پانی پئیں۔ اور بعد میں بھی پانی زیادہ پیتے رہیں۔ یہ دونوں علاج بلا دوا ہیں ان میں محض ساگ سبزی والا علاج بہتر ہے۔

اب قبض کشا دوائیوں کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔

علاج ۱

ایلوا (مصبر)	عصارہ ریوند	سونٹھ	گوند کیکر	کیسر
۳ تولہ	۲ تولہ	۱ تولہ	½ تولہ	۴ ماشہ

پانی میں چنے برابر گولیاں بنائیں رات کو دودھ یا نیم گرم پانی سے ایک گولی استعمال کریں

۲۔ پھول گلاب خشک برگ سنا (صاف کردہ) سونف دانہ بڑی الائچی کھانڈ
۱ تولہ ۲ تولہ ۲½ تولہ ½ تولہ ۵ تولہ

کوٹ پیس کر ملا رکھیں۔ رات کو سوتے وقت تین ماشہ دودھ سے یا نیم گرم پانی سے لے لیں۔

۳۔ گلقند یا مربہ ہڑ (بغیر گٹھلی کے)
۲ تولہ ۱½ تولہ

رات کو سوتے وقت دودھ سے۔

۴۔ اگر بچہ کو پیشتر ہی سے دائمی قبض ہو تو کچھ عرصہ سفوف نمبر ۲ ایک ماشہ، گلقند یا مربہ ہڑ ایک ایک تولہ دونوں وقت روٹی کے فوراً بعد پانی سے لے لیا کریں۔

۵۔ ایلوا اور زنجگی کی گولیاں دوا فروشوں سے ملتی ہیں۔ ایک گولی رات کو سوتے وقت پانی دودھ یا چائے سے استعمال کر لیا جائے۔

۶۔ لیکوئڈ کیسکارا سیگریڈا

LIQUID CASCARA SAGRADA بقدر ایک چمچہ لے کر ایک اونس پانی میں حل کریں۔ اور رات کے وقت پلائیں۔

۷۔ لیکوئڈ پرافین Liquid Parafin جو ایک بے ضرر قبض کشا ولایتی دوا ہے۔ بقدر ایک اونس اکیلی استعمال کی جاسکتی ہے۔ یہ آنتوں کو چکنا کر دیتی ہے اور پاخانہ پھسل کر خارج ہو جاتا ہے۔

۸۔ بادام روغن یا زیتون کا تیل ایک تولہ رات کو دودھ سے پی لیں مفید ہوگا۔

۹۔ حقنہ یا انیما۔ انیما بہت اچھی چیز ہے۔ نہایت ہی اچھی۔ دیسی حکمت میں اس کی بہت تعریف ہے۔ ڈاکٹر صاحبان بھی اس کا بہت استعمال کراتے ہیں۔ اس سے پیٹ بھی نہیں

ملنے پاتا اور مطلب بھی حاصل ہو جاتا ہے۔ اینما کا طریقہ مع تصویر پہلے درج ہو چکا ہے ؛

دُودھ کا بخار

وضع حمل کے ایک دو روز بعد زچہ کی چھاتیاں بھاری ہو کر تن جاتی ہیں اور اکثر اڑتالیس گھنٹے کے بعد خاصہ دودھ اتر آتا ہے جس سے پستان پر ورم (سوجن) ہو جاتا ہے اس سے اسے خفیف سا بخار ہو جاتا ہے جسے دُودھ کا بخار کہتے ہیں۔

علاج مریضہ کو معمولی بخار کی دوائی دیں۔ قدرے قبض کشا دوا ملا کر دیں بست گلو ½ ماشہ پھٹکری بریاں ½ ماشہ۔ کالا زیرہ ۲ ماشہ۔ سنا کی صاف پتی ½ ماشہ۔ گلقند ایک تولہ گرم پانی یا دُودھ سے صبح شام رات دیں۔ انگریزی دوائی فیور مکسچر Fever or Ague mixture اور دو ڈرام کے قریب میگنیشیا سائٹریٹ Magnesia Citrate جو ایک ڈاکٹری قبض کشا دوائی ہے ملا کر دیں۔ بخار بھی اُتر جائے گا۔ اور ایک دو دست آ کر پیٹ صاف ہو جائے گا جس سے پستان کا تناؤ کم ہو جائے گا۔ پستانوں کو پمپ یا ہاتھ سے خالی کر دینا چاہیئے۔

پستان کا متورم ہونا

اگر پستان متورم ہو جائیں تو اس پر کبھی تکور نہیں کرنی چاہیئے۔ اول تو جونک لگا کر خون نکلوانے سے آرام آ سکتا ہے۔ تمہ کی جڑ پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے بھی بہت فائدہ ہو سکتا ہے۔ چوچی پر زخم ہو جائے تو دُودھ ہاتھ سے نکال کر پلا دیا کریں۔ سیندور گھی میں ملا کر چوچی پر لگائیں یا رسوت اور گھی ملا کر لگائیں ؛

چھاتیوں کے بھر جانے سے ماں کو جو تکلیف ہوتی ہے اس کا ایک مسلسل علاج یہ ہے کہ زچہ ایک چست انگیا پہن لے۔ اس سے چھاتیاں لٹکنے نہیں پائیں گی اس کے علاوہ دودھ کے بے وقت بند ہو جانے کا احتمال نہیں ہوگا۔ اگر چھاتیوں پر ورم نہ ہو اور صرف تناؤ یا گرانی ہی محسوس ہو تو زچہ کو چاہیئے کہ وہ فوراً بچہ کو دودھ پلانا شروع کر دے دودھ جتنا چھاتیوں میں اترتا جائے اتنا ختم ہونا چاہیئے چھاتیوں کو گرم رکھنا بہت ضروری ہے۔

نفاس کا خون رک جانا

نفاس کا خون جس کا ذکر گزشتہ فصل میں کیا جا چکا ہے اس صورت میں رک جاتا ہے جبکہ سرد پانی کا استعمال کیا جائے قبض ہو جائے یا دیگر بدپرہیزی کی جائے

علاج رحم کو بطریق معمول نیم گرم کاربولک لوشن سے دن رات میں دو تین مرتبہ دھوئیں فی بار ½ اونس گلیسرین ملا دینا زیادہ مفید رہے گا۔ سیڈوا ور اندام نہانی پر بھی سینک کریں۔ سفید زیرہ ۱ تولہ۔ سونف ½ تولہ۔ پرانا گڑ ۱ تولہ صبح شام جوشاندہ پلائیں۔

جریان خون

اسباب آنول نکلنے کے بعد چند دن تک مذکورہ بالا نفاس کا خون زچہ کی یونی سے نکلتا رہتا ہے اور دن بدن کم ہوتا جاتا ہے۔ اگر یہ مسلسل زیادہ مقدار میں بہتا رہے تو یہ بہت خطرناک ہوتا ہے۔ اور اگر وقت پر اس کا علاج نہ ہو تو بعض حالتوں میں مہلک بھی ثابت ہو جاتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ خون نفاس کا خون نہیں ہوتا بلکہ اس کے آنے سے رحم پورے طور پر نہیں سکڑتا بلکہ ڈھیلا اور پھیلا ہوا رہتا ہے۔ جا بل دائیاں آنول

نکلنے میں تاخیر ہونے کی صورت میں اسے ہاتھ سے کھینچ لیتی ہیں۔ جس سے اس کا کوئی ٹکڑا رحم کے اندر رہ جاتا ہے یا زور پڑنے سے رحم ہی بہت زخمی ہو جاتا ہے۔ اس سے بھی خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ پیش از وقت بچے کا پیدا ہونا بھی جریان خون کا باعث بنجاتا ہے

وضع حمل کے وقت اس ہدایت کے مطابق جو وضع حمل کی فصل میں دیگئی ہے پیٹ پر ہاتھ نہ رکھنے سے رحم میں زیادہ خون آکر بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر زچہ جلد چلنے پھرنے لگ جائے رفع حاجت کے وقت زیادہ زور لگائے تو بھی خون بہنا شروع ہو جاتا ہے

وضع حمل کے وقت رحم میں زخم ہونے یا زچہ کے زیادہ گرم اشیاء کھانے سے بھی خون جاری ہو جاتا ہے بعض حالتوں میں زچہ خانہ کا بہت زیادہ گرم ہونا یا زچہ کو بخار وغیرہ میں گرم دوائیاں پلانا بھی اس کا باعث ہو جاتا ہے مگر زیادہ تر اس کی وجہ زچہ کے پانچ سات روز بعد ہی کام کاج کرنے لگ جانا ہے۔

زیادہ مقدار میں خون کے بہہ جانے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ زچہ کا چہرہ زرد اور ہاتھ پاؤں سرد ہو جاتے ہیں۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آجاتا ہے۔ غش پڑ جاتا ہے یا تشنج کی حالت طاری ہو جاتی ہے اور مرض کے شدید ہونیکی صورت میں جان بحق ہو جاتی ہے۔

علاج

جریان خون کا علاج کرنے میں سب سے پہلے یہ ضروری بات ہے کہ جو باتیں اسکا باعث بنتی ہیں اُن کو یکدم روک دیا جائے۔ اس مرض کے اسباب پڑھنے سے ناظرین کو معلوم ہو جائیگا کہ اس کی وجوہات میں وضع حمل کے وقت دائی کی طرف سے کسی قسم کی کوتاہی ہو جانا بھی شامل ہے۔ لہذا والدین کو چاہیئے کہ وہ تجربہ کار دائی کی خدمات حاصل کریں اور پھر دائی کے لئے یہ لازم ہے کہ وہ وضع حمل کے وقت معاون عورت کو زچہ کے پیٹ پر ہاتھ سے دباؤ دیئے رکھنے کی ہدایت کرے اور جیسا کہ پیشتر ازیں لکھا جا چکا ہے اُسے ہاتھ اُس وقت تک نہ ہٹانا چاہیئے

جب تک آنول نہ نکل جائے اور آنول کے بعد پٹی باندھ دینی چاہیے لیکن اگر اس کے باوجود خون بہنا شروع ہو جائے تو فوراً کسی مڈوائف لیڈی ڈاکٹر یا اسکے نہ ملنے پر مرد ڈاکٹر یا وید کو بلانا چاہیئے اس کے بعد معالج کے آنے تک زچہ کو بستر پر آرام سے لٹا دینا چاہیئے اور اسکو ہلنے جُلنے کی قطعی ممانعت کر دینی چاہیئے اور اس کا سر باقی جسم سے نیچا رہنا چاہیئے۔ کمرے کی کھڑکیاں کھول دینی چاہئیں اور گرمی کا موسم ہو تو زچہ کو پنکھا کرنا چاہیئے۔ اگر رحم میں آنول کا کوئی حصہ جھلّی کا کوئی ٹکڑا یا خون کے چھیچھڑے موجود ہوں تو بذریعہ ڈوش یا انیما سرنج کاربالک لوشن Carbolic or Candy's lotion سے رحم کو صاف کر دینا چاہیئے اور اگر رحم ڈھیلا ہو تو پیٹ پر دبا دیں۔ پٹی باندھیں۔ انار کا چھلکا تین ماشہ صبح ٹھنڈے پانی سے پھانک لیں۔ خون کے بند رکھنے کے لئے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ سمجھو تو سنیاسیوں کا ایک لٹکا ہی ہے۔

پیڑو پر برف رکھیں اور کمزوری کی صورت میں سرد یا برف کے پانی کی پچکاری کریں۔ یا زچہ کو برف کا پانی پلائیں۔ اگر ان طریقوں سے خون بند نہ ہو تو ٹنکچر سٹیل (ڈاکٹری عرق فولاد) Tr. Steel ایک حصہ میں آٹھ حصے پانی ملا کر رحم کے اندر پچکاری کریں یا اس کی بجائے ٹنکچر آیوڈین Tr. Iodine کا ایک حصہ پچاس حصہ پانی میں ملا پچکاری کریں یا ایک چھٹانک تر پھلا ایک سیر ٹھنڈے پانی میں بھگو رکھیں۔ اس کی پچکاری کریں بہت مفید ثابت ہوگا۔ بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ خون روکنے کے لئے اس موقعہ پر سلفیٹ آف سٹرکینا Sulphate of Strychnia کی گولیاں بھی کارآمد ثابت ہوتی ہیں اور دس دس منٹ کے وقفہ سے دو گولیاں کھا لینی چاہئیں۔ مگر یہ چیز ڈاکٹر کے ہاتھ سے لینے کی ہے۔ ان کے

اثر سے رحم سکڑنے لگتا ہے لیکن چونکہ ان گولیوں میں زہر کا عنصر شامل ہوتا ہے۔ اس لئے میں عام حالات میں زچہ کو ان کے استعمال کا مشورہ نہیں دوں گا۔

طاقت کی بحالی

چونکہ جریانِ خون سے زچہ بہت کمزور ہو جاتی ہے اس لئے اسے ایسی دوائی دینی چاہیئے جس سے اُس کی طاقت بحال ہو اور اس میں مزید کمی واقع نہ ہو اس مطلب کے لئے ذیل کا نسخہ استعمال کرانا چاہیئے اس سے خون پھر نئے پیدا ہوگا۔

۱

موصلی سفید	شقاقل	پرسیاؤشاں	ثعلب مصری	کائپھل
۴ تولہ	۴ تولہ	۴ تولہ	۴ تولہ	۴ تولہ

سمندر سوکھ	مازو	گل دھاوا	کمرکس	بھکڑا (گوکھرو)	گوند کیکر	گوند کمیری
۴ تولہ	۴ تولہ	۸ تولہ	۸ تولہ	۸ تولہ	۸ تولہ	۸ تولہ

دونوں سپاری	طباشیر	الائچی خورد	مغز بادام	کشمش	چار مغز
۸ تولہ	۲ تولہ	۲ تولہ	۱/۲ پاؤ	۱/۲ پاؤ	۱/۲ پاؤ

ورق چاندی	مربہ سیب	مربہ بہی	مربہ آملہ	گھی	سوجی	کھانڈ
سو عدد	ایک پاؤ	۱ پاؤ	۱ پاؤ	۱ سیر	۱ سیر	۲ سیر

لے کر عام قاعدے کے مطابق پنجیری یا ہریرا سا تیار کر کے ان اشیاء کو اُن میں ڈال لیں لیکن اس بات کا خیال رکھا جائے کہ گوند کو ذرا گھی میں بھون لیں۔ آدھی آدھی چھٹانک صبح شام گائے کے بالکل تازہ دودھ سے یا ایک جوش دے کر ٹھنڈے کئے ہوئے سے۔

بہتر ہو کہ چوتھائی پہلے تیار کریں (اگر انڈے سے پرہیز نہ ہو تو چالیس انڈوں کی

زردی بھی شامل کریں)

کمزوری کی حالت میں مریضہ کو ناڑے اور برانڈی کا محلول یا دودھ میں انڈا پھینٹ کر دیں۔

۲۔ گوشت کا شوربہ یا چنے اور سیب کا شوربہ بھی صحت بخش اثر رکھتا ہے۔ گوشت پکاتے وقت اُس میں سرد تر تاثیر والی سبزی اور مکھن ڈالنا مفید رہتا ہے۔

پرسوت کا بخار

جریانِ خون کے بعد پرسوت کا بخار وہ مہلک مرض ہے جس میں مبتلا ہو کر صدہا ہندوستانی مائیں اپنی زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں۔

اسباب اس بخار کی کئی وجوہات ہوتی ہیں جیسے ہوا لگنے یا چلنے پھرنے سے یا زچہ کو سیلانِ خون میں رکاوٹ آنے سے ٹھنڈے پانی کے استعمال سے، بچہ پیدا ہوتے ہی بیمار ہو جائے تو کمزوری میں دن رات کی تیمارداری سے یہ بخار ہو جاتا ہے جس سے زچہ کے جسم میں ایک قسم کا زہر سرایت کر جاتا ہے۔ وضع حمل کے بعد رحم کے اندر کسی قسم کی آلائش کا رہ جانا یا رحم کے کسی زخم یا ورم میں مواد کا جمع ہو جانا اور اس کے ساتھ اسٹریوں معدہ اور گردوں کا خراب ہو جانا، ولادت کے بعد سفر کرنا یا نفاس کے خون کا صحیح طور پر خارج نہ ہونا یا رحم یا اندامِ نہانی میں خون کے لوتھڑوں یا آنول کے ٹکڑے کا رہ کر سڑ جانا بھی اس کا باعث ہوا کرتا ہے۔

نرس یا دایہ کی ناصاف انگلیوں یا اوزاروں کے ذریعہ کسی دوسری مریضہ کے مادہ متعدی کا مریضہ کے جسم میں پہنچ جانا جراثیمی مادوں کی سرایت یا نالیوں کی بدبو سرخ باد

یا سرخ بخار کے زہریلے مادّوں کا خون میں جذب ہوجانا مریضہ کا جلدا ٹھنا بیٹھنا شروع کردینا اور اس طرح ہوا کا لگ جانا پرسوت کے بخار کا باعث ہوجایا کرتا ہے۔

تشخیص عام طور پر اس بخار میں جسم کی حرارت ایک سو تین سے لے کر ایک سو پانچ درجہ تک ہوتی ہے اور نبض بھی تیزی کے ساتھ چلتی ہے۔

پیٹ میں رحم کے مقام پر خصوصاً درد ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ مریضہ کا جی متلاتا ہے۔ اُسے ابکائیاں آتی ہیں اور دست لگ جاتے ہیں۔ نفاس کا خون کم ہوجاتا ہے اور مریضہ بہت بے چین اور کمزور ہوجاتی ہے کبھی کبھی اُس پر بیہوشی کی سی حالت طاری ہوجاتی ہے کبھی کبھی جلد پر سرخ دھبے نمودار ہوجاتے ہیں اور مرض کے دوران میں کھانے پینے اٹھنے بیٹھنے میں بے پرہیزی ہوجانے سے پاخانہ پیشاب رک کر رحم میں جوڑ جوڑ میں درد اور ہاتھ پاؤں میں اینٹھن ہوتی ہے گردے کی سوزش ہوجاتی ہے تب بار بار سردی سے بخار چڑھتا ہے اور حرارت میں کئی بار کم اور کئی بار تیز ہوجاتا ہے اس طرح مریضہ نہایت کمزور اور نحیف ہوجاتی ہے اور اکثر نہ بیان کی ضعف سے جاں بحق ہوجاتی ہے۔ اگر وقت پر علاج کیا جائے تو یقینی طور پر صحت ہوجاتی ہے

احتیاطیں

یہ بات قابل ذکر ہے کہ پرسوت کے بخار سے مندرجہ بالا امراض کے علاوہ بعض دفعہ خصیۃ الرحم کی سوزش Inflamation of Ovaries (ناف کے دائیں بائیں) یا تپ عفونتی Peurpural Fever بھی ہوجایا کرتا ہے۔ یہ مرض چھوت سے بھی پھیلتا ہے۔ اس لئے اس بات کی احتیاط لازمی ہے کہ دایہ یا کوئی دوسری عورت جو وضع حمل کے موقعہ پر دایہ کی مدد کرے۔ کسی ایسی مریضہ کے گھر

میں لگی ہو جسے پیشتر ہی یہہ مرض ہو میں پہلے بھی یہ بات عرض کر چکا ہوں کہ جس دائی کے گھر میں بھی کوئی مریضہ پرسوت کے بخار میں مبتلا ہو اُسے بھی وضع حمل کے لئے نہیں بلانا چاہیئے۔ لیکن اگر یہ بات معلوم نہ ہوسکے تو حفظ ماتقدم کے طور پر دائی کی صفائی کا خیال رکھا جائے اور اُس کے زچہ خانہ میں داخل ہونے سے قبل اُسے نہا دھو کر صاف ستھرا لباس پہنا دینا چاہیئے اس کے ہاتھوں کو پہلے گرم پانی اور پھر کاربالک صابن سے دھونا چاہیئے۔ یہ معلوم ہونے پر کہ دائی کسی ایسی مریضہ کے گھر سے آئی ہے جو پرسوت کے بخار میں مبتلا ہے تو دائی کے ہاتھوں کو تیز مرکری لوشن یا کاربالک لوشن سے دھونا چاہیئے۔ زچہ کا کمرہ۔ لباس۔ بستر وغیرہ بھی اچھی طرح پاک و صاف ہونے ضروری ہیں۔

علاج اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ زچہ کا رحم صاف ہو۔ اس مطلب کے لئے دافع السرایت عرقیات Anti; scepticlotion مثلاً لائیم کے جو شاندہ یا پوٹاشیم پرمنگنیٹ سے دھو کر صاف رکھیں - ۱ گرین پرمنگنیٹ آف پوٹاش ایک سیر پانی میں ملا کر ایک ایک اونس صبح شام دیا جا سکتا ہے۔ اس کی پچکاری بھی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

مندکرہ بالا لائیسول ۱۵ - بوند ۲ پاؤ پانی میں ڈال کر اس کے چھینٹے ماریں۔ یا پچکاری کریں گائے کا پیشاب۔ سرکہ۔ دہی کا پانی ان تینوں کو آدھ آدھ سیر ملا کر اُن میں ہڑ۔ بہیڑہ۔ آملہ ۲-۲ تولے کا ڑھکر ان کی پچکاری کی جائے۔ مقام رحم پر سینک دیں یا پلٹس باندھیں انٹی فلیجسٹین Antiphlegystine کی پلٹس بہترین ہے۔

چند نسخے نیچے لکھے جاتے ہیں اس کے باوجود میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ ایسی خطرناک

مرض میں کسی مقامی معالج کی باقاعدہ امداد حاصل کریں۔ وہ حالات کے مطابق اپنے نسخے یا ان میں سے کوئی استعمال کرسکتے ہیں۔ جہاں دیگر معالج کی امداد نہ مل سکے۔ وہاں یہ نسخے بے کھٹکے پورے بھروسے کے ساتھ استعمال کریں۔ ہر ایک نسخہ اپنی جگہ پر مکمل ہے جس کے اجزاء مہیا ہوں وہی نمبر درج کردیں۔

نمبر (۱) مذکورہ بالا معجون برائے زچہ ۶ ماشہ۔ مالکنگنی ۱/۲ ماشہ دودھ سے صبح شام رات استعمال کرائیں۔

نمبر (۲) کستوری۔ ورق سونا[1]۔ گندھک۔ ہنگل (ہنگل کو ادرک میں رگڑ کر دھوکر) کشتہ ابرک۔ جاوتری۔ سونچر نمک کشتہ فولاد ہم وزن لیکر دشمول کے کاڑھے میں ورنہ بکری کے دودھ میں دو دو رتی کی گولی بنائیں صبح شام شہد میں چٹائیں۔

نمبر (۳) دشمول کا کاڑھا (۲ تولہ دشمول ۱/۴ سیر پانی ۱/۲ پاؤ باقی رہ جائے) صبح۔ شام۔ رات نیم گرم پلائیں۔ خوراک۔ دودھ۔ شوربہ۔ دلیا۔

(نمبر۴) کونین سلفاس	Quinine Sulph.	۱۔ڈرام
ایسڈ سلف ڈیل	Acid Sulph dil	۲ ڈرام
ایسڈ کاربالک	Acid Carbolic	۳۰ بوند
ٹنکچر ڈیجیٹیلیس	Tr. Digitalis	۱/۲ ۱ ڈرام
گلیسرین	Glycerine	۴ ڈرام
ایکوا (پانی کا عرق)	Aq. Distilata	۱۲ اونس

ان سب کو ملا کر ایک اونس کی مقدار سے دو دو یا تین تین گھنٹے کے بعد دیں

نمبر (۵) سپرٹ امونیا ایرومیٹک Amonia Aromatic ۲۰ بوند

[1] کشتہ سونا میسر ہوسکے تو بہتر ہے۔

ٹنکچر مسک	Tr. Musk	۱۰ بوند
ٹنکچر ڈیجی ٹیلس	Tr. Digitalis	۵ بوند
برانڈی	Brandy	۲ ڈرام
ایکوا (پانی کا عرق)	Aq. Distilata	۱ اونس

ان سب کو ملا کر ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین چار مرتبہ پلائیں یہ نسخہ محرک اور مقوی ہے ضعف کی حالت میں تیر بہدف ہے۔

نمبر (٦) سونٹھ ا تولہ، فلفل سیاہ ۲ تولہ، سیندھا نمک ٦ ماشہ، جاوتری ۲ تولہ، نیلا تھوتھا ½ تولہ

ان سب کو سمبھالو کے پتوں کے رس میں ایک پہر کھرل کر کے دو دو رتی کی گولیاں بنائیں۔ اور ایک گولی شہد کے ساتھ کھلائیں (نیلا تھوتھا کو ریٹھے کے خول میں بند کر کے اوپر اتنا آٹا لگائیں کہ اخروٹ جتنا ہو جائے بھٹی میں ڈال دیں۔ آٹا لال ہونے پر نکال لیں یہ نیلا تھوتھا اس دوائی میں استعمال کریں)

یہ گولیاں پرسوت کے تمام امراض کے لئے مفید ہیں۔

نمبر (۷) بیر بہوٹی ا عدد، ٹوپی لونگ ۳ عدد، مغز بادام مقشر ½ عدد، روغن زرد ۳ بوند، منقی ا عدد، زعفران ا رتی

ان کو ملا کر دو گولیاں بنائیں اور تین گھنٹہ کے فرق سے دونوں گولیاں دے دیں۔ ان کا اثر یہ ہو گا کہ تمام مواد پسینہ کی راہ سے خارج ہو جائے گا۔ جب پرسوت کا بخار زور پر ہو تو یہ دوا فائدہ دیتی ہے۔

نمبر (۸) سنگرف مصفیٰ ۲ ماشہ۔ بچھناگ مصفیٰ ۱ ماشہ۔ سہاگہ بریاں ۲ ماشہ۔ عقرقرحا ۲ ماشہ

فلفل سیاہ ۲ ماشہ (گھیپل) پیپل ۲ ماشہ لونگ ۲ ماشہ افیون ۶ ماشہ۔ سچھناگ اور پیپل کو ۴ تولہ شیرہ برگ پان سے دوپہر تک کھرل کریں۔ پھر دوسری دوائیں خوب حل کر کے ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں۔ اور حسبِ ضرورت صبح۔ دوپہر۔ شام۔ رات ایک ایک گولی دیں ؛

نمبر (۹) زیرہ کلونجی سونف اجوود دھنیا سونٹھ پیپل (گھیپل) پیپلامول
۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ

چب چترک ہاؤبیر بداری کند گنٹھ گڑدی کمیلا گڑ دودھ گھی
۴۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ ۴ تولہ پاؤسیر دوسیر پاؤسیر

گڑ کا قوام تیار کر کے باقی ماندہ اشیاء ملا دینی چاہئیں۔ خوراک ۲ ماشہ سے ایک تولہ تک ہیں

غذا پرسوت کے بخار میں مریضہ کو ہمیشہ ہلکی غذا مثلاً مونگ کی دال۔ کھچڑی یخنی۔ چوزہ مرغ کا شوربہ۔ چنے کا شوربہ۔ سوجی۔ دودھ۔ دلیا۔ ساگودانہ۔ انگور انجیر وغیرہ دیں ؛

کمئ خون Anaemia

جریانِ خون اور پرسوت کے بخار کے بعد ہندوستان میں جو عارضہ زچہ عورتوں کو لاحق ہوتا ہے وہ کمی خون کا عارضہ ہے۔ یہ عموماً اُن عورتوں کو لاحق ہوجاتا ہے جن کے بچے جلد جلد ہوتے ہیں۔ یا جو بچوں کو بہت دیر تک دودھ پلانے کی عادی ہوتی ہیں۔

تشخیص اس مرض سے عورت کی صحت بگڑ جاتی ہے۔ خون کمزور ہو کر پتلا پڑ جاتا ہے خون دو خاص ذرات سے بنتا ہے۔ ایک سفید ذرے جن کو انگریزی میں White Blood Corpuscles. کہتے ہیں۔ دوسرے لال ذرے Red Blood Corpuscles

بعض اوقات زچہ کے خون کے لال ذرّات کی مقدار بہت کم ہوجاتی ہے مریضہ کا رنگ زرد اور ہونٹ سفید ہو جاتے ہیں اور سُرخی نام کو باقی نہیں رہتی۔ دَوران خون سُست ہوجاتا ہے۔ اور مریضہ کو گرمی کے وقت بھی سردی محسوس ہوتی ہے۔ زیادہ حالتوں میں بھوک بالکل نہیں لگتی اور اگر لگتی بھی ہے تو بہت کم۔ کمزوری اس قدر ہوتی ہے کہ ذرا سا کام کرنے سے بھی دل دھڑکنے لگ جاتا ہے۔ دردِ سر کی شکایت عام رہتی ہے۔ اور تکان بھی ہر وقت محسوس ہوتی ہے طبیعت مغموم اور اُداس رہتی ہے اور کاروبار سے جی گھبراتا ہے۔

صحت پر اثر کمی خون کا صحت پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ خون ہی تو تمام اعضائے بدن کو طاقت دیتا ہے۔ کمزور خون سے بدن کی کیا سیرابی ہو سکتی ہے۔ اگر اس مرض کا وقت پر قلع قمع نہ کیا جائے تو مریضہ کی صحت بالکل برباد ہو جائے گی اور ہر ایک حمل کے بعد اس کی حالت بدتر ہوتی جائے گی۔ اور پھر اگر اس حالت میں بھی اس مرض کا خاطر خواہ علاج نہ کیا گیا تو وضع حمل قبل از وقت ہونے لگتا ہے۔ اور پھر اسقاط ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اسقاط اور اُس کا لازمی نتیجہ جریان خون اسے بالکل ہڈیوں کا ڈھانچہ بنا دیتا ہے۔ اور مریضہ قبل از وقت ہی معمّر دکھائی دینے لگتی ہے۔ کمزوری کے باعث تپ دق اور دوسری بیماریوں کے جراثیم اُس پر حملہ آور ہوتے ہیں اور جان لئے بغیر نہیں چھوڑتے۔ اگر وقت پر خیال کیا جائے تو یقینی طور پر صحت ہو سکتی ہے۔

ہدایات اس بات کا خیال رکھا جائے کہ جب تک مریضہ پورے طور پر تندرست نہ ہو اسے فرائض زوجیت سے عاری سمجھا جائے۔

اور خاوند اُس سے پرے ہی رہے۔ مریضہ کو تازہ ہوا اور اچھا مکان رہنے کو مہیا کیا جائے۔ مریضہ شام کو جلد ہی سو جائے اور جتنا سو سکے اتنا ہی بہتر ہے۔ اگر اُسے سمندر کے کنارے لے جایا جا سکے تو بہتر ہے کیونکہ ساحلِ سمندر کی نمکین ہوا کا اُس کے پھیپھڑوں پر نہایت مفید اثر پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا نظارہ بھی دل کو فرحت بخشتا ہے۔

مریضہ کی تفریحِ طبع کے لئے ضروری سامان بہم پہونچانا چاہیئے۔ اُسے کسی وقت بھی مغموم نہ رہنے دیا جائے۔ اُسے حتی الوسع ایسے مکان میں رکھا جائے جس کی کھڑکیاں کسی باغ کی طرف کھلتی ہوں۔ مکان میں پھولوں کے گملے لاکر رکھے جائیں

علاج مریضہ کو قبض کی شکایت نہ ہونے پائے اس کا علاج اس فصل کے شروع میں لکھا جا چکا ہے۔ قوت کے لئے مریضہ کو لوہے کا مرکب کافی عرصہ تک استعمال کرنا چاہیئے۔ اس مطلب کے لئے فولاد کے مرکبات نیز اس سے پیشتر مختلف کمزوریوں کے دفعیہ کے لئے جو طاقت بخش نسخے لکھے ہیں اُن کا استعمال کرایا جائے۔ فولاد کے کسی مرکب کے استعمال میں اس بات کا خیال رکھا جائے کہ یہ کبھی نہار منہ نہ کھایا جائے کیونکہ اس سے نقص پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔ چاہیئے یہ کہ اسے کھانے کے ہمراہ استعمال کیا جائے۔

۲۔ فیلوز سرپ کا ایک چھوٹا چمچہ سرد پانی میں ملا کر، کھانے کے ساتھ پینا بھی فائدہ مند ہے

۳۔ بعض مریضوں کو کاڈ لور آئل اور بعض کو چرن پراش سے فائدہ ہوتے دیکھا گیا ہے لیکن اس کے استعمال میں قابل وید یا ڈاکٹر کا مشورہ از بس ضروری ہے اور اس بات کا خیال رکھا جائے کہ ان چیزوں کے استعمال سے چند دن میں فائدہ ہونے کی توقع نہ رکھنی چاہیئے بلکہ کافی عرصہ تک ان کا استعمال کرنا چاہیئے۔

غذا مقوی ہونی چاہیئے۔ مثلاً دودھ۔ مکھن۔ تازہ انڈے۔ تازہ پھل کشمش۔ گوشت کی یخنی۔ چنے اور مٹر کا شوربہ مفید ہیں۔ اگر قبض نہ ہو تو مسُور کی دال بھی بہت مفید ہے۔

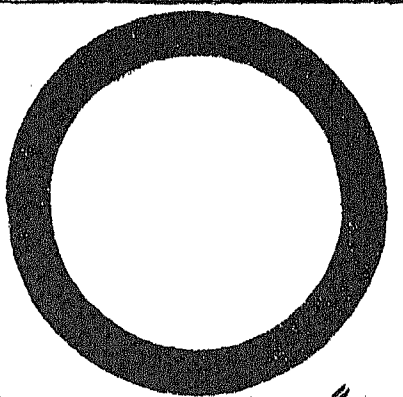
پرہیز چائے۔ کافی وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیئے اور جب تک مریضہ تندرست نہ ہو جائے مجامعت سے بالکل پرہیز رکھا جائے تندرست ہو کر حیض آنے لگے تو اس کے آنے سے کم از کم ایک ہفتہ پہلے اور ایک ہفتہ پیچھے کبھی بھی عورت کو شوہر کے نزدیک نہ جانا چاہیئے صحیح بات تو یہ ہے کہ بچہ ہونے کے کم از کم چھ ماہ بعد تک شوہر سے دُور رہا جائے۔

رحم کا نیچے آجانا

ان عورتوں کو جن کے بہت بچے ہوتے ہیں یہ عارضہ بھی لاحق ہو جاتا ہے زچگی کی حالت میں زچہ کے اٹھنے بیٹھنے سے بھی رحم نیچے کو پیشاب گاہ میں لٹک جاتا ہے۔ اور بعض دفعہ باہر بھی نکل آتا ہے۔

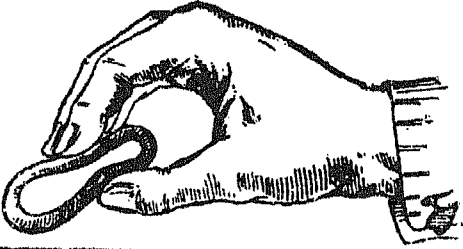
اس کی علامات یہ ہیں کہ رفع حاجت کے وقت زور لگانے سے یا کبھی کبھی چلنے کی حالت میں رحم نیچے لٹک جاتا ہے۔ اور لیٹنے کی حالت میں پھر پہلی حالت پر چلا جاتا ہے

ہدایات ان عورتوں کو جن کے بہت بچے پیدا ہو چکے ہوں اس بات کی ہدایت کی جاتی ہے کہ جب بچہ پیدا ہو جائے تو وہ دس بارہ روز سے پہلے ہرگز نہ اٹھیں، کیونکہ اس جلد بازی پر بعد کو پچھتانا پڑتا ہے اور یہ مرض زچہ کے لئے بے حد تکلیف اور بے چینی کا باعث ہوتا ہے۔ موٹے اور سڈول بچوں والی عورتوں کے اعضاء ڈھیلے ہو چکے ہوتے ہیں۔ اس لئے انہیں یہ عارضہ لاحق ہو جاتا ہے ان کو خاص طور پر دو ہفتے آرام کرنا چاہیئے اور دائی لتنے دن اپنی ایڑی سے ان کے اعضاء کو روزانہ دباتی رہے۔

علاج پھٹکری یا سلفیٹ آف زنک بقدر ایک چھوٹا چمچہ لیکر اُسے تین پاؤ سرد پانی میں گھولیں اور اس سے صبح شام پچکاری کریں۔ اتنی مقدار میں مازو بھی اسی طرح استعمال کرکے یونی کو سکیڑا جاسکتا ہے جس سے رحم اوپر کو چڑھ جاتا ہے۔ اس مطلب کے لئے پچکاری دوا فروشوں کی دوکانوں سے مل جاتی ہے۔ اس علاج سے عام طور پر فائدہ ہو جایا کرتا ہے اور رحم سُکڑ کر اپنی اصلی جگہ پر آجایا کرتا ہے۔ لیکن اگر ایسا نہ ہو تو کسی قابل وید یا ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہیئے کیونکہ مرض کے پرانا ہونے میں علاج میں مشکل پیش آتی ہے۔ بیماری کا جہاں تک ممکن ہو سکے شروع ہی میں گلا گھونٹ دینا چاہیئے تاکہ یہہ مضبوطی نہ پکڑ جائے اور زیادہ تکلیف کا موجب نہ ہو۔

(رنگ پیسری اصلی حالت میں)

انگریزی دوا فروشوں سے ربڑ کا چھلا Ring Pessary حاصل کریں یہ تین مختلف سائزوں کا ہوتا ہے چھوٹی پتلی بھی موٹی عورتوں کے حساب سے چھوٹا بڑا درمیانہ طلب کر سکتے ہیں۔ ایک روپیہ میں آجائیگا اسے انگوٹھے اور ساتھ والی انگلی سے دبا کر لمبوترا بنا کر دایہ یا نرس یونی کے اندر دھکیل دے۔ جب اچھی طرح اوپر چڑھ جاتے تب ہاتھ ڈھیلا کرکے اُسے سیدھا کردیں۔ یہ رحم کو بہت اچھی طرح سہارا دیتا ہے دو چار یوم اتنا معلوم ہوتا ہے کہ کوئی چیز

اندر رہے پھر عادی ہونے سے پتہ بھی نہیں لگتا ؛

تشنج کی حالت میں انگلیوں کی حالت

تشنج ان خطرناک امراض میں جن کا گزشتہ باب میں ذکر کیا گیا ہے بعض اوقات زچہ کو تشنج کا عارضہ بھی لاحق ہو جاتا ہے ہاتھ پاؤں اکڑ جاتے ہیں جیسا کہ پیشتر ازیں حاملہ کے امراض کے بیان میں لکھا گیا ہے۔ یہ مرض کبھی کبھی ایام حمل میں اور کبھی کبھی بوقت ولادت بھی عورت پر حملہ کر دیتا ہے۔ لیکن عام طور پر اس کا حملہ بحالت زچگی ہوتا ہے۔

تشخیص گردے کے امراض مثلاً بول زلالی (گاڑھے پیشاب) کے باعث پیشاب کے راستہ خارج ہونے والا زہر خون میں جذب ہو کر تشنج کا باعث ہوا کرتا ہے شروع شروع میں سر چکرانے لگتا ہے۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے اور استسقی کی علامات نمودار ہونے لگتی ہیں۔ اس کے بعد جسم کے دوسرے عضلات اینٹھنے لگتے ہیں بارہا چہرہ کی رنگت پھیکی اور کبھی نیلی پڑ جاتی ہے۔ آنکھیں نیم کشادہ اور اوپر کو چڑھی ہوئی ہوتی ہیں۔ گردن کی وریدیں پھول جاتی ہیں اور پھر تشنج غیر مسلسل ہونے لگتا ہے چہرے پر بل پڑ جاتے ہیں پیٹ تن جاتا ہے۔ زبان کبھی منہ سے باہر اور کبھی اندر چلی جاتی ہے سانس

کھینچ کر آتا ہے۔ منہ سے جھاگ جانے لگتی ہے بعض اوقات بے خبری کی حالت میں پیشاب اور پاخانہ نکل جاتا ہے۔ بدن پسینہ پسینہ ہو جاتا ہے ؛

تشنج کا دورہ آدھ منٹ سے ایک منٹ تک رہتا ہے۔ اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ہوا کرتا ہے۔ جب دورہ بار بار ہونا شروع ہو جاتا ہے تو درمیانی وقفہ میں زچہ بیہوش پڑی رہتی ہے

علاج کیونکہ تشنج سے جیسا کہ ازیں پیش لکھا جا چکا ہے اسقاط ہو جاتا ہے اور اگر بوقت ولادت ہو تو بچہ پیش از وقت پیدا ہوتا ہے۔ اور بعض حالتوں میں دم گھٹ کر خبر گیری کی لاعلمی کے باعث زچہ کی موت کا بھی خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اس لئے اس مرض کی طرف سے ذرا سی دیر کے لئے بھی بے پرواہ نہیں ہونا چاہیئے۔ اور جب مرض کی علامات ہویدا ہوں تو فوراً ایک اونس کیسٹر آئل اور گرم پانی سے انیما کریں۔ اور اگر مریضہ ہوش میں ہو تو قبض کشا ادویات جن کا پیشتر ذکر کر چکا ہوں دیدیں۔ بعد ازاں ایک بوند جمال گوٹے کا تیل Crotton oil (کروٹن آئل) گلیسرین کی دس بارہ بوندیں ملا کر زبان کی جڑ پر ملیں۔ نارائن تیل یا محض تل کے تیل کی تمام جسم پر مالش کریں۔ اگر مریضہ طاقتور ہو اور اس میں خون کے غلبہ کے آثار بھی ہویدا ہوں تو فصد کھلوانے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر مریضہ کمزور ہو تو اس کی فصد ہرگز نہ لینی چاہیئے۔

خوراک:- کبوتر کا شوربہ یا دیگر گوشت کا شوربہ۔ انڈا۔ روٹی۔ ڈبل روٹی۔ سوجی۔ دلیا۔ چنے کا شوربہ۔ دودھ گھی وغیرہ۔

نسخہ ۲:- یوگ راج گوگل ایک ایک ماشہ صبح و شام دشمول کے کاڑھے سے دیں۔

نسخہ ۳:-

کلورل ہائیڈریٹ	Chloral Hydrate	۲۵ گرین
پوٹاسی برومائیڈ	Pottassii Bromide	۲۰ گرین

[illegible] احتیاط سے پکڑیں۔

صاف پانی Aq. Distilata ۱۔ اونس

مارفیا کی پچکاری Injection of Morphia Sulph
1/4 gr بھی درد کو دور کرنے کے لئے مفید ثابت ہوئی ہے مگر یہ کسی قابل ڈاکٹر کا کام ہے سب ڈاکٹر اس کے استعمال کا موقعہ و محل نہیں جان سکتے۔

غذا مریضہ کو ایک دو روز تک صرف دودھ ہی پلاتے رہیں اور اس کے بعد جب تک پیشاب گاڑھا آئے اور اس میں البیومن خارج ہوتی رہے تو صرف دودھ روٹی ہی دیا کریں۔

آسیب[۱]

آسیب دراصل کسی خاص بیماری کا نام نہیں۔ لوگوں کی توہم پرستی بعض بیماریوں کو یہ نام دے دیتی ہے۔

بعض دفعہ وہ عورتیں جن کا خون کمزور رہ جائے یا جنہیں ضعف عصبی کا عارضہ لاحق ہو۔ خود بخود قہقہہ لگا کر ہنس پڑتی ہیں بعض اوقات وہ بیہودہ بکواس کرنے لگتی ہیں اور بعض دفعہ سسکیاں لے لے کر آہیں بھر بھر کر روتی ہیں۔

یہ ہے اس بیماری کی حقیقت جسے جاہل لوگ آسیب کا نام دے دیتے ہیں اور پھر جادو ٹونے شروع کر دیتے ہیں۔ وہ یہ نہیں سوچتے کہ مریضہ کے دماغ میں نقص واقع ہوگیا ہے یا اسے خون کی کمی کا عارضہ ہے بلکہ آسیب سمجھ کر مراثی اور ڈومنیاں بلواتے ہیں جو اپنی عشقیہ اور عارفانہ غزلوں سے مریضہ کے دماغ کو اور بھی پھرا دیتی ہیں اور جیسے کہ دن کے دیکھے ہوئے نظارے رات کو خواب میں نظر آتے ہیں اور بعض اوقات

[۱] جن، بھوت، پریت، مردہ روحوں کا سایہ کئی نام اس کے ہیں۔

خواب میں لوگ بڑبڑانے لگ جاتے ہیں اسی طرح وہ عورتیں بے اختیار بھوتوں اور جنوں کے متعلق سُنی سنائی باتیں بکنے لگ جاتی ہیں۔ وہ اور بھی مجنونانہ حرکات کرنے لگ جاتی ہیں اور اُس کے ساتھ ہی تمام گھر بھی مجنوں ہو جاتا ہے۔ اور مریضہ کے علاج کی طرف توجہ منعطف نہیں کی جاتی جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ مریضہ کو تشنج کا عارضہ بھی ہو جاتا ہے۔ دماغ پر بخارات بڑھ جاتے ہیں اور مریضہ بیچاری بہت تکلیف سہتی ہے۔

ھدایات

آسیب اور اسی قسم کی بیماریوں کا علاج کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ علاج سے بہت جلد گھبرا جانا ٹھیک نہیں۔ استقلال کے ساتھ علاج جاری رکھیں۔ خود مریضہ کو چاہیئے کہ اپنے دل پر قابو رکھے گھبرانا اور مضطرب ہونا مصلحت کے خلاف ہے۔ یہ دماغی بیماری ہے اور آہستہ آہستہ تسلی بخش طور پر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

مریضہ کے لئے تازہ ہوا کا انتظام کر دیں۔ اسے عمدہ خوراک دیں ہر وقت اس بات کی کوشش کریں کہ اس کے دل و دماغ کو سکون حاصل ہے اور اُس کے دماغ سے جن بھوت آسیب کا خیال نکل جائے۔ مزید برآں اس کے دل و دماغ اور بدن کو طاقت دینے کے لئے مقوی دوائیں کھلائیں اور قبض نہ ہونے دیں۔

جس عورت پر اس بیماری کا حملہ ہو اُسے مجامعت سے قطعی پرہیز کرنا چاہیئے۔

علاج

قبض کے لئے نسخے پہلے دئے جا چکے ہیں اور قوت کے لئے فولاد کا کوئی مرکب کھلا دیں جس کا اوپر ذکر کیا جا چکا ہے۔

فولاد۔ انگریزی۔ یونانی اور آریوویدک میں مساوی طور پر عصبی اور جسمانی کمزوریوں کے لئے بہتات سے استعمال ہوتا ہے ۔

جب مریضہ کو محسوس ہو کہ دورے کا وقت قریب آنے لگا ہے تو اُسے اپنے چہرے پر فوراً سرد پانی کے چھینٹے مارنے چاہئیں۔ آرام سے لیٹ جانا چاہیئے۔ دُودھ۔ انڈا سیب یا انگور کا رس شہد سونے کا ورق کستوری۔ مربہ سیب ان میں سے جو میسّر ہو استعمال کرے۔ ۳۰ بوند ٹنکچر ویلیرین TR. VALERIAN بھی پانی میں ڈال کر پینا مفید ہے۔

کبھی کبھی اس بیماری میں مرگی کا دورہ بھی شروع ہو جاتا ہے۔ اور پھر اس سے بمشکل چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔ اس لئے گھر والوں کو چاہیئے کہ وہ فوراً کسی لائق وید یا ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔

غذا مریضہ کو ایسی غذا نہ دینی چاہیے جو ثقیل اور دیرہضم ہو۔ ریاح پیدا کرنے والی غذا دینے سے بھی احتراز کریں۔

جنُون

ایامِ زچگی کا جنون جب وضع حمل کے دو ہفتے کے اندر شروع ہو تو بہت خطرناک ہوتا ہے۔ اس میں زچہ بیحد جوش وخروش میں بکواس کرنا شروع کر دیتی ہے اور وحشیانہ اور فضول حرکات کرتی ہے۔

حقیقت میں ایامِ حمل کے جنون کی طرح اس کی وجہ موروثی ہوا کرتی ہے لیکن ایسا بھی ہو جاتا ہے کہ زچگی میں جریانِ خون، بول زلالی یا بچے کو بہت بار یا عرصہ تک دُودھ پلانے سے یہ مرض نمودار ہو جاتا ہے۔

تشخیص ایامِ حمل کے جنون میں حاملہ غمگین اور افسردہ رہتی ہے اور زندگی پر موت کو ترجیح دیتی ہے لیکن بحالتِ زچگی جوش وخروش میں آجاتی ہے۔ اس کی

نیند عنقا ہو جاتی ہے۔ اُسے قبض رہتا ہے۔ کھانے پینے سے انکار کر دیتی ہے۔ نفاس خون بند ہو جاتا ہے۔ بے خبری میں پیشاب اور پاخانہ خطا ہو جاتا ہے مجنون زچہ اپنے آپ کو یا بچے کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرتی ہے۔ کچھ مدت تک یہہ حالت رہتی ہے اور اُس کے بعد علامات میں تخفیف ہو جاتی ہے۔ اور مریضہ پر ہذیان کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ یا خودکشی کے خیالات اُس پر غالب آجاتے ہیں۔ ایام حمل کا جنون بعض دفعہ بچہ پیدا ہونے پر خود بخود دفع ہو جاتا ہے۔ لیکن زچگی کا جنون بہت تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔

ھدایت زچہ کو ایک فراخ ہوادار لیکن تاریک اور پُر سکون کمرہ میں رکھیں۔ قبض نہ ہونے دیں حفظ صحت کا خیال رکھیں اور اگر مریضہ رُو بہ صحت ہو تو آب و ہوا تبدیل کر دیں۔ اس مرض میں چار باتوں کا خیال رکھا جاتا ہے۔ قبض نہ ہونے پائے نیند بھر پور آجایا کرے مریضہ کے دل و دماغ کو طاقت ملے مریضہ پر غم و غصہ کی حالت طاری نہ ہونے پائے اُسے راضی رکھنے کی کوشش کی جائے۔

قبض کے لئے اینما املتاس کا کاڑھا یا ارنڈ کا تیل (کسٹر آئل) مفید ہو سکتے ہیں۔

نیند لانے کے لئے سر پر بادام روغن یا خشخاش روغن کی مالش کریں۔ گرم پانی کی بالٹی میں تولہ بھر رائی کا سفوف ڈالکر اُس میں کہنیوں تک بازو اور گھٹنوں تک پنڈلیاں ڈبوئیں۔ دودھ میں اولٹین ڈال کر دیں۔ خواب آور نسخہ ملا۔ مغز بادام ۵ عدد مغز تخم کدو ۲ ماشہ۔ بھنگ ½ ۱ ماشہ۔ کوزہ مصری ۳ ماشہ دودھ سے کھلائیں نسخہ ۲ کلورل ہائیڈراس Chloral Hydras. اگرین پوٹاشیم برومائیڈ Pot. Bromide. اگرین سادہ شربت اڈرام پانی ۱ اونس۔

اس مرض کا خاص نسخہ کستوری ممشل وغیرہ والا حاملہ کے جنون مرگی وغیرہ کے بیان میں درج ہے میرا

مجرب ہی اس کا استعمال کریں۔ نزدیک اچھا معالج مل جائے تو بہترین بات ہے۔ انہی امراض کا ذکر کر کے آپکو پریشان کیا آپکو حکمت تو کرنی نہیں تھی لیکن میں نے بھی یہہ تمام محنت زچہ کی ایک خاص خدمت کے لئے کی ہے میرا مقصد یہہ ہے کہ آپ کو ان تمام شکایات کا علم ہونا چاہیئے جو زچگی میں ہو جانی ممکن ہیں۔ گو یہ شاذ و نادر ہوتی ہیں مگر انسان کو ہر مشکل کے لئے تیار رہنا چاہیئے۔ یہ دور اندیشی کا تقاضا ہے۔ معالجات اس لئے تحریر کئے ہیں کہ خدانخواستہ کوئی طبی امداد نہیں مل سکتی یا آپ کسی ایسے چھوٹے شہر میں رہتے ہیں جہاں کہ حکیم ڈاکٹر کے ہاتھ سے ایسا کیس نہیں گزرا تو اُس کی رہبری ہو جائے گی میں نے اس کتاب کو گرہستیوں کے لئے بہترین طور پر مفید بنانے کی کوشش کی ہے۔

جن امراض کا ذکر کیا ہے یہہ ہزاروں میں بمشکل ایک آدھ زچہ کو ہوتے ہیں آپ بے شک اپنے ارد گرد نگاہ دوڑائیں۔ زیادہ تر بغیر کسی پیچیدگی کے بال بچے پیدا ہوا کرتے ہیں اور زچہ کو کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ اس واسطے زچہ کو پورے اطمینان کے ساتھ زچہ خانہ میں داخل ہونا چاہیئے۔ چونکہ اولاد پیدا ہونا عین قدرت کے منشا کے مطابق ہے اس واسطے قدرت کا نظام ہی ایسا ہے کہ بغیر کسی تکلیف کے زچگی کا عرصہ ختم ہوتا ہے۔

بچوں کی صحت طاقت اور قد کا انحصار بہت حد تک دودھ پر ہی ہے

ہدایت نامہ والدین
باب سوم
بچے کیلئے دودھ

باب تیسرا

پہلی فصل

ماں کے دودھ میں آبِ حیات کا اثر

جب میں اس بڑھتی ہوئی غیر ذمہ داری کو دیکھتا ہوں جو ہندوستان میں شیرخوار بچوں سے روا رکھی جاتی ہے اور جب میں ہندوستان میں دودھ پیتے بچوں کی پرورش کے طریق کو دیکھتا ہوں تو میرے لئے ایک سال سے کم عمر کے بچوں کی اموات کی بڑھتی ہوئی تعداد کچھ زیادہ حیرت کا موجب نہیں ہوتی بلکہ مجھے تو اس بات پر تعجب ہوتا ہے کہ اس طرح کی غلط پرورش سے اتنی تعداد زندہ کیسے بچ نکلتی ہے؟ والدین کے سر پر بڑی بھاری ذمہ داری ہے والدین کو چاہیئے کہ وہ پہلے روز ہی سے بچوں کی غور و پرداخت کی طرف دھیان دیں لیکن اگر دیکھا جائے تو پہلے روز ہی سے یہ غیر ذمہ داری شروع ہو جاتی ہے گویا بسم اللہ ہی غلط طور پر کی جاتی ہے۔

مائیں بچوں کو چھاتیوں کا دودھ پلانے کی بجائے اوپرا[1] دودھ پلانا شروع کر دیتی ہیں اور چونکہ والد پہلے پہلے بچوں کے معاملہ میں بالکل دخل اندازی نہیں کرتے۔ اس لئے بچہ اس لاعلمی ۔ بے پروائی اور غیر ذمہ داری کی بھینٹ چڑھ جاتا ہے۔

میں پہلے ابواب میں اختصار کے ساتھ اس بات پر زور دے چکا ہوں کہ بچوں کو روز اوّل سے ماں کی چھاتیوں کا دودھ پلانا چاہیئے۔ اور اب پھر اس امر پر مفصّل بحث کروں گا۔ مزید براں یہ مضمون اس بڑھتے ہوئے خیال کے پیش نظر اور بھی ضروری ہو جاتا ہے جو آزاد اور تہذیب یافتہ طبقہ کی عورتوں میں پایا جاتا ہے کہ بچوں کو دودھ پلانے سے عورت کمزور ہو جاتی ہے ـــــــ یہ خیال بہت حد تک غلط ہے؟

میں اس سوال پر اس فصل میں بحث کروں گا۔ لیکن صرف یہی خیال نہیں بلکہ چند دوسرے رجحانات اور دیگر حالات بھی ہیں جو ماں کو بچوں کی طرف سے بے پروائی رکھنے کے لئے ترغیب دلا رہے ہیں اور بچوں کو قدرتی خوراک سے محروم کر رہے ہیں

"فیشن پرستی"

بعض متمول گھرانوں کی عورتیں اس لئے اپنے بچوں کو خود دودھ نہیں پلاتیں کیونکہ وہ اُن کے لئے دوسرا انتظام کر سکتی ہیں جب وہ بازار سے پیٹنٹ خوراکیں منگا سکتی ہیں پھر وہ دودھ پلانے کی تکلیف کیوں گوارا کریں۔ کیوں بچوں کو لئے بیٹھی رہیں؟ مگر کیا وہ یہ نہیں جانتیں کہ وہ قدرت کے اس فرض سے کوتاہی کر رہی ہیں جو اُن پر عائد ہوتا ہے اور جسے بوجہ احسن سرانجام دینا چاہیئے۔ وہ فطرت کے خلاف ایک بہت بڑے گناہ کی مرتکب ہوتی ہیں۔ اُن کی اس بے پروائی کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ اُن کی چھاتیوں میں دودھ پیدا ہونا

[1] ماں کے دودھ کے سوائے باقی سب "اوپرا دودھ" کہلاتا ہے۔

ہمیشہ کے لئے بند ہو جاتا ہے۔ کیونکہ پھر اُن میں دُودھ بنانے کی قابلیت ہی نہیں باقی رہتی۔

اسی طرح بعض عورتیں محض آرام طلبی، محفل آرائی اور عیش پرستی کی وجہ سے اس فرض کی انجام وہی سے پرہیز کرتی ہیں۔ وہ بچے کو لئے ہوئے محفلوں میں جانا مناسب خیال نہیں کرتیں بچے کو گود میں لئے ہوئے یا کندھے سے لگائے ہوئے سیر؎ کو جانا معیوب سمجھتی ہیں۔ وہ اتنے عرصے کے لئے اپنی دلچسپیوں کو نہیں چھوڑ سکتیں۔ قدرت انہیں بھی سزا دیتی ہے جو بعض حالتوں میں بیحد سخت ہوتی ہیں۔ قدرت اس قسم کی عورتوں کو نہ صرف اُن کے بچوں سے محروم کر دیتی ہے جو اُن کی بے توجہی اور ماں کی چھاتیوں کا دُودھ نہ ملنے کی وجہ سے اسہال، پیچش، سُوکھا اور اسی قسم کی دوسری بیماریوں میں مبتلا ہو کر مر جاتے ہیں بلکہ عورتوں کی یہ مذموم اور خلافِ فطرت حرکتیں خود اُن کے نظام تناسل، حیض وغیرہ میں نقص پیدا کر دیتی ہیں۔

میں کسی گذشتہ فصل میں اس امر پر روشنی ڈال چکا ہوں کہ رحم اور چھاتیوں کا آپس میں ایک گہرا تعلق ہے۔ اور وضع حمل کے بعد بچے کو جلد سے جلد گود میں لے لینا چاہیئے اور اُسے اپنی چھاتیوں سے دُودھ پلانا چاہیئے اس طرح دُودھ پلانا شروع کر دینے سے جہاں بچہ کو بیحد فائدہ ہوتا ہے وہاں رحم بھی سکڑنا شروع ہو جاتا ہے ؂

؎ سارے شملے میں میری بیوی اکیلی عورت تھی جو پچھلے سال سیر پر اپنے یک سالہ بچے کو ہمراہ لیجاتی رہی ہے۔ ایک دن مذاقاً اس نے کہا کہ اس پہاڑ پر سب بانجھ عورتیں ہی آتی ہیں یا شملہ کی آب ہوا ہی کچھ ایسی ہے کہ عورتیں آکر یہاں بانجھ ہو جاتی ہیں۔ یہ جو اتنی بنی ٹھنی اور سجی دھجی ہزاروں عورتیں مال روڈ پر گھوم رہی ہیں وہ اس قدرتی سجاوٹ سے محروم ہیں جس کے لئے انسان ترسا کرتے ہیں دیکھو تو کیسی سُونی سُونی معلوم ہوتی ہیں نہ کسی بچے کو گود میں لئے ہوئے ہیں نہ کسی کی انگلی پکڑے ہوئے ۱۲

مندرجہ بالا قسم کی عورتیں جو آرام طلب اور عیش پرست ہونے کے باعث بچے کو دُودھ پلانے کی ذمہ داری اپنے اوپر لینا نہیں چاہتی ہیں اور ــــــ اپنی دلچسپیوں کو کم نہ کرو لیکن ذمہ داریاں لینے سے محترز رہو" ــــــ کے تباہ کن اور مادی اصول پر کاربند ہیں وہ اپنے عصبی نظام **Nervous System** میں خطرناک نقص پیدا کرنے کا موجب بنتی ہیں۔ بعض حالتوں میں ان عورتوں کے رحم جلدی نہیں سکڑتے۔ اور چونکہ یہ عورتیں اس عرصہ میں جماع سے پرہیز نہیں کرتیں اسی لئے حمل قرار پا جاتا ہے۔ اور رحم جو پورے طور پر سکڑا ہوا نہیں ہوتا اور اصلی حالت پر نہیں آیا ہوتا اس میں حمل قرار پا جانے سے پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور حمل نہ ٹھہرے تو بھی پیٹ بڑھا رہتا ہے۔

مزید براں جہاں بعض حالتوں میں ان کی یہ خواہش ان کی چھاتیوں میں دُودھ پیدا کرنے میں رکاوٹ ڈالتی ہے وہاں بھری ہوئی چھاتیاں خالی نہ ہونے سے تناؤ سے بچا جڑھ جاتا ہے۔ چھاتیاں متورم ہو جاتی ہیں۔ اور جب وہ بچہ کو دُودھ نہیں پلائیں تو روگ کے بڑھ جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض اوقات پستان پر دنبل نمودار ہو جاتا ہے۔

لیڈی ڈاکٹر ایچ۔ ٹی پرکنس ایم۔ ڈی نے دُودھ پلانے کی ذمہ داری سے بری رہنے والی عورتوں کی چھاتیوں کی بابت حسب ذیل کلمات استعمال کئے ہیں:۔

دُودھ نہ پلانے کی وجہ سے دودھ کے غدود مرجھا جاتے ہیں، چھاتیاں سُوکھ جاتی ہیں اور جسم پر لٹکی ہوئی اس طرح معلوم دیتی ہیں جس طرح ٹاٹ کا سلوٹ پڑا ہوا ایک ٹکڑا لٹک رہا ہو اور جس کے اوپر ایک بدنما سا بٹن لگا ہوا ہو۔

عورت کی خوبصورتی اس کی چھاتی اور اس کے چہرہ میں ہے۔ تمہارا خاوند تمہارے چہرہ کی دلکشی سے کھینچ کر تمہارے پاس آئیگا مگر جونہی تمہیں چھاتی سے چمٹائے گا... ... ...

... ... تو اس کی محبت نفرت میں تبدیل ہوجائے گی۔ وہ منہ سے کچھ کہے یا نہ کہے ـــــ یہ دیگر بات ہے۔"

بچے کو دودھ پلانا عورت کا سب سے بڑا فرض ہے اور صنف نازک کی عظمت کا نشان ہے مرہٹہ اور راجپوت عورتوں کو اس بات کا فخر ہے کہ سیواجی اور رانا پرتاپ جیسے دیروں نے اُن کا دودھ پیا۔ یونانی اور مغل عورتیں اس بات پر بجا طور پر ناز کرتی ہیں کہ سکندر اور اکبر جیسے بہادروں نے اُن کی چھاتیوں پر پرورش پائی۔ دودھ کے ساتھ خاندانی شرافت، قومی اقتدار، بزرگوں کی صفات حسنہ وغیرہ بچے میں سرایت کر جاتی ہیں"

"کنستر اینوں کا دودھ پیا بڑھا نہیں جاتا"

یہ کہاوت اسی وجہ سے ہندوستان میں معرض وجود میں آئی۔

ماں کے دودھ کے فائدہ کو حضرت اکبر الہ آبادی مرحوم نے بالواسطہ اپنے ایک شعر میں طنزاً یوں بیان کیا ہے ؎

طفل میں بو آئے کیا ماں باپ کے اطوار کی
دودھ تو ڈبے کا ہے تعلیم ہے سرکار کی

یعنی اعلیٰ گھرانے کی ماں محبت سے جو دودھ اپنے بچے کو پلاتی ہے وہ اسکی سیرت اور خصلت کو بناتا ہے۔ روم اور راجپوتانہ کی تاریخ کے اوراق اس امر کے شاہد ہیں۔ آجکل کے فیشن کی فضا میں پلی ہوئی مائیں اس سے سبق حاصل کریں اور بھول کر بھی کسی اشد ضرورت کے بغیر ڈبے کا یا دوسرا دودھ بچے کو نہ پلائیں۔

لاعلمی فیشن پرستی کو چھوڑ کر ماؤں کی اکثریت لاعلمی کے باعث بچوں کو اپنے دودھ سے محروم رکھتی ہے۔ پہلے ہی دن صرف یہ سمجھ کر کہ چھاتیوں سے جو پانی سا

نکلتا ہے وہ بچہ کی غذائیت کے لئے کافی نہیں۔ وہ دائی یا بوڑھی عورتوں کے کہنے سننے پر بچہ کو گائے وغیرہ کا دودھ پانی ملا کر دے دیتی ہیں اور یہ بالکل نہیں جانتیں کہ چھاتیوں کے اس پانی ہی میں وہ تمام چیزیں موجود ہیں جن کی بچہ کو اس وقت ضرورت ہے اور اگر وہ یہ دودھ پی لے گا۔ تو نہ صرف اس کی آنتیں صاف ہو جائیں گی اور کیسٹر آئل یا دوسرے مسہل کی ضرورت نہ پڑے گی بلکہ اسے غذا بھی مل جائے گی اور ماں کو بھی رحم کے سکڑنے اور چھاتیوں کے تناؤ کے کم ہونے میں فائدہ حاصل ہوگا۔

اس کے علاوہ بعض دفعہ پہلے دنوں میں دودھ نہیں اترتا اور ماں خیال کرکے کہ بچہ بھوکا رہ جائے گا اُسے فوراً دوسرا دودھ پلانا شروع کر دیتی ہے انہیں یہ معلوم نہیں ہوتا کہ پہلے چوبیس گھنٹے میں بچہ کو زیادہ بھوک نہیں لگتی اور اسے وہی تھوڑا سا تھنوں کا دودھ کافی ہے ورنہ گرم پانی میں ذرا سا شہد ڈال کر ایک دو چمچے پلانا کافی ہوتا ہے اور اس کے بعد دو دو گھنٹے کے وقفہ سے بچہ کو چھاتیوں سے لگانے سے دودھ جلدی اُتر آتا ہے۔

بہت عورتیں بچہ کی صحت اور اس کی بہتری کے طریقوں سے بالکل بے خبر ہوتی ہیں۔ انہیں اس بات کا قطعاً علم نہیں ہوتا کہ وہ بچہ کو گائے وغیرہ کا دودھ پلا کر اُسے کس قسم کے نقصان دہ خطرات میں ڈال رہی ہیں۔ وہ یہ نہیں جانتیں کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے بوتل یا ڈبوں کا دودھ پینے والوں سے کہیں زیادہ تندرست و توانا اور مضبوط ہوتے ہیں اور مصنوعی دودھ پینے والے بچوں کی نسبت مختلف امراض کے جراثیم کا مقابلہ کرنے کی ان کی طاقت کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ جو بچے ماں کے دودھ پر نہیں پلتے وہ بڑے ہو کر ضعفِ قلب، دورانِ سر ضعف عصبی اور اسی

قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

کمزوری

ایک تیسری بات جو عورتوں کو اس بات سے باز رکھتی ہے کہ وہ اپنے بچوں کو اپنی چھاتیوں سے دُودھ پلائیں۔ یہ ہے کہ اُنہیں ڈر ہے کہ وہ اس عمل سے زیادہ ناتوان اور کمزور ہو جائیں گی۔ یہی وجہ ہے کہ کمزور اور ذکی الحس عورتیں بچوں کو دودھ پلانے سے بیحد گھبراتی ہیں حقیقت میں اُن کا یہ خیال غلط فہمی پر مبنی ہے۔

ڈاکٹر ڈی جی گرین۔ آر ہیچ اپنی کتاب میں لکھتے ہیں:۔

"ایک اور کج فہمی کا ازالہ کرنا بھی ضروری معلوم ہوتا ہے اور وہ یہ ہے کہ دُودھ پلانے سے ماں کمزور ہو جاتی ہے۔ یہ خیال سراسر وہم اور کم عقلی کا ثبوت ہے۔ ایک درمیانہ درجہ کی صحت مند عورت کو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ بلکہ اپنے بچے کو دُودھ پلانے سے اُس کی صحت بہتر ہو جاتی ہے۔ یقیناً بہتر ہو جاتی ہے۔ مشاہدہ اور تجربہ سے یہ بات تمام شکوک سے بالاتر ہو چکی ہے۔"

بعض عورتیں ذکی الحس ہونے کے علاوہ تُند مزاج اور بگڑی ہوئی طبیعت والی ہوتی ہیں اور جب بچہ چوچی کو مُنہ میں لیتا ہے تو اُس کے ذرا سا بھی مُنہ میں دبانے سے درد ہوتا ہے" کا شور مچانے لگ جاتی ہیں۔ ایسی عورتوں کو چاہیئے کہ وہ اپنی اس خواہ مخواہ کی عادت کو رفع کریں اور اگر وہ اتنی ہی نازک اندام ہیں تو اپنی چوچیوں پر روئی کے پھوئے سے میتھیلیڈ سپرٹ یا پھٹکری ملا پانی لگائیں۔ اس سے چوچیاں سخت ہو جائیں گی اور درد محسوس نہ

ہوگا۔ لیکن ہسٹیریا یا مثانے کی جلن ہو تو ایسی سخت سپرٹ لگانے والی عورتوں کو چاہیئے کہ وہ بچہ کو دودھ پلانے سے پہلے اپنی چھاتیوں کو اچھی طرح صابن سے دھو کر تولیہ سے خشک کر لیا کریں۔

سچ پوچھو تو عورتیں جو بظاہر نازک اور نازنین معلوم ہوتی ہیں وہ بچہ کو نہایت کامیابی سے دودھ پلانے کے قابل ہوتی ہیں۔ اور عام طور پر دودھ پلانے کے زمانے میں زیادہ تندرست ہوتی ہیں عصبی کمزوری یا اس کے لاحق ہو جانے کا خطرہ دودھ پلانے میں ہرگز حائل نہ ہونا چاہیئے کیونکہ اگر دو چار فیصدی حالتوں میں تھوڑی بہت کمزوری ہو بھی گئی ہو تو اسے مقوی، دودھ آور اور طاقت بڑھانے والی غذاؤں کے استعمال سے دور کیا جا سکتا ہے۔

یہ تو موٹی بات ہے کہ دودھ پلانے والی ماں کو کھل کر بھوک لگتی ہے اور وہ عام مقدار کی نسبت اوسطاً دگنی خوراک کھاتی ہے۔ اگر اسے کافی غذا ملتی ہو تو جو نقصان اسے دودھ پلانے سے ہوگا وہ نہایت آسانی سے پورا ہو جائے گا۔

اس سے ماں کی صحت پر کوئی برا اثر نہیں پڑے گا بلکہ اس کی صحت روز بروز ترقی کرے گی۔ اور درد سر، درد جگر اور کمزوری کی تمام شکایات دور ہو جائیں گی۔ اور پھر سب سے بڑی بات یہ بھی ہے کہ اس کا بچہ پیٹ کے درد اور اسہال وغیرہ جیسی بیماریوں سے بچا رہے گا۔ جو بچے کو دوسرا دودھ پلانے سے پیدا ہو جاتی ہیں۔

دودھ پلانے والی ماؤں کو اس امر سے آگاہ ہونا چاہیئے کہ ایک سال سے کم عمر میں مرنے والے بچوں کی تین چوتھائی تعداد ایسی ہوتی ہے جو مصنوعی دودھ پر پلتے ہیں اور اسہال کی بیماری زیادہ تر ان بچوں میں پائی جاتی ہے جنہیں بجائے ماں کے دودھ کے اوپرا دودھ پلتا ہے۔ اس لئے ماں کے لئے لازم ہے کہ وہ ہر حالت میں ایک سال تک بچے کو اپنا دودھ پلائے۔

جو مائیں یہ سمجھے ہوئے ہیں کہ بچے کی پرورش دوسرے طریقوں سے بہتر ہو سکتی ہے۔ انہیں مندرجہ بالا باتوں کو ذہن نشین کر کے ان خیالات کو اپنے دماغ سے نکال ڈالنا چاہیئے اس کے علاوہ ان کو یہ سمجھانے کے لئے کہ قدرت ان سے اس بات کا مطالبہ کرتی ہے کہ بچوں کو اپنا دودھ پلائیں میں انہیں چھاتیوں کی نشوونما کا بغور مطالعہ کرنے کے لئے کہتا ہوں جن سے انہیں یہ معلوم ہو جائے گا کہ قدرت نے ان چھاتیوں کو اس لئے بنایا ہے کہ ماں ان سے اپنے بچوں کو دودھ پلائے۔

چھاتیوں کی نشوونما

بالغ ہونے سے پہلے لڑکی کی چھاتیوں میں کوئی خاص بات نہیں ہوتی۔ وہ لڑکوں کی چھاتیوں جیسی ہوتی ہیں لیکن جب لڑکی بالغ ہونے لگتی ہے تو یہ بڑھنی شروع ہو جاتی ہیں اور پھر پورے طور پر بڑھنے کے بعد ان کے اندر دودھ کے غدود پیدا ہو جاتے ہیں اور اُن کے دبانے سے دودھ باہر نکلتا ہے۔ ایام حمل میں ان گلٹیوں میں خون کافی مقدار میں داخل ہونے لگتا ہے جس سے یہ گلٹیاں جلد جلد بڑھنا شروع ہوتی ہیں اور پھر وضع حمل تک بڑھتی رہتی ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ان گلٹیوں میں دودھ پلانے کا جوہر بڑھتا ہے۔

حمل کے آخری مہینوں میں یا وضع حمل کے روز جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے اگر پستانوں کو کھینچا جائے تو ان سے پانی سا نکلتا ہے جو تین روز بعد دودھ بن جاتا ہے البتہ مختلف عورتوں میں ان دنوں کی تعداد جن میں یہ پانی دودھ کی خاصیت اختیار کر لیتا ہے مختلف ہوتی ہے۔ عموماً وضع حمل کے دوسرے دن دودھ پستانوں میں آ جاتا

ہے۔ لیکن بعض عورتوں میں یہ پانچویں اور چھٹے روز بھی بمشکل اُترتا ہے اور بعض میں یہ وضع حمل کے روز ہی اُتر آتا ہے۔ اس امر سے ماؤں پر بخوبی روشن ہو گیا ہوگا کہ قدرت نے اُن کی چھاتیاں بچوں کو دُودھ پلانے کے لئے بنائی ہیں نہ کہ محض خوبصورتی اور خاوند کی دسترس کیلئے۔ اگر ہم ان چھاتیوں میں پیدا ہونے والے دودھ کا مقابلہ حیوانات کے دودھ سے کریں تو معلوم ہو جائے گا کہ صرف یہی اور یہی دُودھ بچّے کے لئے بہتر ہے۔ اور غذائیت کے جو اجزاء ماں کے دودھ میں ملتے ہیں وہ کسی حیوان مادہ کے دُودھ میں نہیں ملتے۔

ماں کا دُودھ

جو عورتیں بچّہ کی پیدائش کے موقعہ پر یا اس کے بعد مصنوعی دُودھ پلاتی ہیں اگر وہ مندرجہ ذیل سطور کا بہ نظر غائر مطالعہ کریں گی تو اُنہیں معلوم ہو جائے گا کہ وہ کس قدر بڑی غلطی کی مرتکب ہوتی ہیں۔

غذا کی تمام چیزیں پانچ اجزاء میں منقسم ہیں:۔

(۱) پروٹین Pro tein یعنی خون اور گوشت پوست بنانے والے اجزاء
(۲) کاربوہائیڈریٹ Carbohyderate طاقت پیدا کرنیوالے اجزاء
(۳) فیٹ (چکنائی) Fat جسم میں چربی اور حسبِ ضرورت طاقت دینے والے اجزاء
(۴) نمک Salt Minerals ہڈی کی ساخت اور ہاضمہ کے معاون اجزاء
(۵) پانی Water مندرجہ بالا ہر جزو بدن کرنیوالا خون کو چلانیوالا جسم کا میل خارج کرنے والا جزو۔ اب مندرجہ ذیل نقشے سے ثابت ہوگا کہ گائے بکری بھینس اور گدھی کے

دودھ میں سے کسی کے اجزا بھی عورت کے دودھ کے مطابق نہیں۔

دُودھ کا مُقابلہ

دودھ کا نام	چکنائی	پروٹین	چکنائی	شکر	نمک
عورت کا دُودھ	۸۵٫۸۵	۲٫۰۱	۳٫۷۴	۴٫۷۴	۰٫۳۰
گائے ,, ,,	۸۷٫۸	۳٫۴۰	۳٫۷۳	۴٫۷۰	۰٫۷۱
بکری کا دودھ	۸۶٫۸۵	۳٫۷۹	۴٫۳۴	۳٫۷۸	۰٫۶۵
گدھی ,, ,,	۸۷٫۸۵	۳٫۰۱	۳٫۷۴	۶٫۳۷	۰٫۳۰

بھینس کے دودھ میں پانی کو چھوڑ کر باقی تمام اجزا سب قسم کے دُودھ سے زیادہ ہوتے ہیں۔ اس لئے زیادہ بھاری اور ثقیل ہونے کی وجہ سے بچوں کیلئے سخت مُضر ہے۔ نقشہ سے واضح ہوا کہ مختلف حیوانات کے دودھ کے اجزا ماں کے دودھ کے اجزا سے جو قدرت نے بچہ کی ضرورت کے موافق ماں کی چھاتیوں میں پیدا کر دیا ہے کسی نہ کسی قدر اختلاف رکھتے ہیں خصوصاً پروٹین کی جو زیادتی دیگر قسم کے دودھ میں ہے وہ بچے کے لئے ثقیل ثابت ہوتی ہے۔ اور ان میں سے کسی ایک کا بھی بچہ کو پلانا مُضر ہے۔

اضطراری یا اشد ضرورت کے وقت گائے کے دُودھ کو انسانی دُودھ کے مطابق بنایا جاتا ہے جس طریق میں باب کی کسی آئندہ فصل میں بتایا جائے گا۔ لیکن نقل پھر نقل ہی ہے اور وہ اصل کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ اس سوال پر آئندہ فصل

میں بحث کی جائے گی۔ یہاں تو مجھے دودھ پیتے بچوں کی ماؤں کو یہ بتانا ہے کہ وہ اپنے دودھ کے سوا کسی جانور کا۔ ڈبہ کا یا کسی عورت کا بھی دودھ اپنے بچوں کو نہ پلائیں اور بیٹھے بٹھائے عذاب مول لینے کی حماقت نہ کریں۔ آپ کہہ سکیں گے فلاں عورت اس طرح اپنے بچے کو پالتی ہے اور اس کا بچہ کبھی تکلیف میں مبتلا نہیں ہوتا۔ اول تو چند فیصدی بچے ممکن ہے اوپرے دودھ کو برداشت کر بھی سکیں مگر بہت حالتوں میں نقلی دودھ سے نقلی صحت ہی بنتی ہے۔ اور کسی وقت بری طرح خراب ہو جاتی ہے۔

گائے کا دودھ!

چونکہ عام طور پر عورتیں بچے کو گائے کے دودھ میں پانی وغیرہ ملا کر پلایا کرتی ہیں اس لئے میں یہاں اس دودھ کے متعلق بھی کچھ لکھ دینا ضروری سمجھتا ہوں۔

عورت کے دودھ کی نسبت گائے کے دودھ میں جو ڈیوڑھے پروٹین ہوتے ہیں انہیں ہضم کرنے میں بچے کو سخت مشکل پیش آتی ہے۔ اس کے علاوہ پروٹین کی دو قسمیں بلحاظ البیومن Albumin ہوتی ہیں۔ ایک وہ البیومن ہوتی ہے جو عورت کے دودھ میں زیادہ پائی جاتی ہے وہ اس البیومن سے ملتی ہے جو انڈے میں ہوتی ہے وہ بہت جلدی ہضم ہو جاتی ہے لیکن جو البیومن گائے کے دودھ میں ہوتی ہے وہ ایک سال تک کے بچے کو جلد ہضم نہیں ہوتی اور معدہ میں دیر تک پڑی رہتی ہے جس کا معدہ اور آنتوں پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔

گائے کے دودھ میں شکر (مٹھاس) جیسا کہ مندرجہ بالا جدول سے ثابت ہوگا عورت کے دودھ سے کسی قدر کم ہوتی ہے اور چونکہ یہ قوت پیدا کرتی ہے اور اس سے

جسم کے اندر خون اور جگر میں محفوظ رکھتی ہے۔ اس لئے گائے کا دودھ اس ضمن میں بھی عورت کے دودھ سے کم اترتا ہے۔ تیسرے گائے کے دودھ میں ماں کے دودھ کی نسبت ہلکا سا تیزابی مادہ پایا جاتا ہے۔ حالانکہ انسانی دودھ میں جو نمک پایا جاتا ہے اس کی خاصیت تیزاب سے بالکل متضاد یعنی ہلکی کھاری Alkaline ہوتی ہے۔ یوں سمجھو کہ جیسے بڑی ہی خفیف مقدار میں سوڈا ہوتا ہے۔

اس سلسلہ میں یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ جس دودھ میں تیزابی مادہ پایا جاتا ہو وہ دودھ پینے کمسن بچوں کے لئے کبھی بھی خوش گوار نہیں ہو سکتا۔ اس کے استعمال سے بچے کی ہاضمے کی قوت میں بہت فرق پڑ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گائے کی تندرستی کا سوال درپیش ہے۔ گائے کا بچہ ایک دو ماہ سے زیادہ عمر کا ہو جائے تو دودھ گاڑھا ہونے لگ جاتا ہے۔ گائے زمین پر بیٹھتی ہے اور اس کے تھن بسا اوقات گوبر، پیشاب سے آلودہ ہوتے ہیں۔ کمزور بیمار گائے کے دودھ میں دق اور دوسری بیماریوں کے جراثیم ہوتے ہیں۔ بڑی عمر کے آدمی تو اپنے معدہ کی تیز آنچ سے سب قسم کی خرابیوں کو جلا دیتے ہیں مگر چھوٹا بچہ کسی خرابی کا مقابلہ کرنے کی تاب نہ لا کر بیمار ہو جاتا ہے۔ انسانی دودھ تمام جراثیم سے بالکل پاک ہوتا ہے اور وہی بچہ کے لئے امرت ہے۔ آبحیات ہے۔ انسانی دودھ معدہ میں جا کر لسی سا بن جاتا ہے اور جلدی ہضم ہو جاتا ہے لیکن گائے کا دودھ معدہ میں جا کر کچھ دیر بعد پھٹ جاتا ہے اور بچے کا کمزور معدہ اسے ہضم نہیں کر سکتا۔

بنا بریں والدین کو معلوم ہو جائے گا کہ بچے کے لئے سب سے بہتر دودھ ماں کا دودھ ہے۔ اس لئے اگر ماں تندرست ہو اور کسی قسم کے متعدی مرض میں مبتلا نہ ہو تو اسے ایک سال تک بچے کو اپنی چھاتیوں کا دودھ پلانا چاہیے کیونکہ اس زمانہ میں بچہ کسی دوسری غذا کو

ہضم نہیں کر سکتا۔

اسی سلسلہ میں ایک بات اور بھی قابل ذکر ہے۔ جو عورتیں ایک دفعہ اپنے بچے کو دودھ نہیں پلا سکتیں (بوجہ دودھ کم اترنے کے) تو یہہ لازمی نہیں کہ وہ دوسرے بچے کو بھی دودھ نہ پلا سکیں۔ کوشش کرنے پر اور چھاتیوں میں دودھ کی روانی قائم رکھنے کے طریقوں پر چلنے سے جن کا ذکر آئندہ فصل میں آئے گا۔ وہ کئی ماہ تک اپنے دوسرے بچے کو دودھ پلا سکتی ہیں۔

دودھ پلانے لائق عورتوں کو یہہ بات اپنے ذہن میں بٹھالینی چاہیئے کہ اُن کے بچوں کی بہبودی کا راز اُن کی چھاتیوں میں مضمر ہے

امر لاچاری

ماں کے مرجانے بیمار ہوجانے۔ حاملہ ہوجانے یا اُس کی چھاتیوں میں باوجود تمام کوشش کے دودھ کم آنے کی حالت میں یا حمل وغیرہ کی وجہ سے دودھ خراب ہوجانے کی صورت میں اوپرا دودھ بہت احتیاط سے دیا جاسکتا ہے مگر اُس حالت میں روزانہ بچے کی بھوک۔ پیشاب۔ پاخانہ وغیرہ کا مطالعہ کرتے رہنا چاہیئے اور حالات کے مطابق دودھ کی قسم اور مقدار وغیرہ میں تبدیلی وکمی بیشی کرتے رہنا چاہیئے کیونکہ اوپر کے دودھ پر پلنے والے۔ ۸۰ فیصدی بچوں کی صحت خراب رہتی ہے اور چھ ماہ کی عمر سے پیشتر ماں کے دودھ سے محروم رہجانیوالے ۵۰ فیصدی بچوں کی موت واقع ہوجاتی ہے۔ اس واسطے ایک بار پھر تاکید کرنا چاہتا ہوں کہ اگر مندرجہ بالا قسم کی کوئی مجبوری نہیں تو ماں کو یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیئے کہ اس کے بچے کی تندرستی اور زندگی کا راز اس کی چھاتیوں میں مضمر ہے۔

دوسری فصل

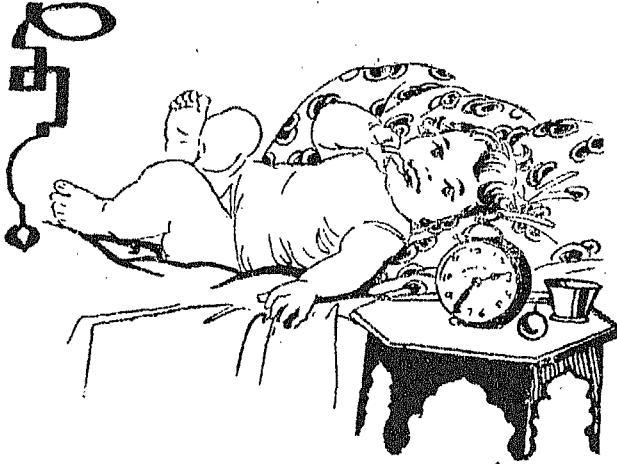
چھاتیوں سے دُودھ پلانیکا طریق اور وقفہ

گزشتہ فصل اور دوسرے باب کی چوتھی فصل میں عرض کر چکا ہوں کہ بچے کو پہلے روز ہی سے ماں کا دُودھ پلانا چاہیئے۔ اس فصل میں دُودھ پلانے کا طریق اور دیگر متعلقہ امور تفصیلاً لکھنا چاہتا ہوں۔ بچے کو دودھ کتنے کتنے وقفوں کے بعد پلایا جائے اور کیسے پلایا جائے۔ یہ نہایت ضروری باتیں ہیں اور پہلے ان دونوں باتوں پر ہیں روشنی ڈالنے کی کوشش کروں گا۔

وقفہ

ڈاکٹر وی جی گرین آرمیج اپنی کتاب میں تحریر فرماتے ہیں:۔

"اگرچہ ایسے بچے بھی دیکھے گئے ہیں جنہیں صبح ۶ بجے سے رات ۹ بجے تک تین تین گھنٹوں بعد، اور پھر ۲ بجے رات دُودھ پلایا گیا اور وہ اچھی طرح پرورش پاتے رہے۔ لیکن عام بچوں کے لئے یہ طریقہ ٹھیک نہیں۔

ان کو مندرجہ ذیل جادول کے مطابق دُودھ پلانا چاہیئے۔ ماہر ڈاکٹر اور سمجھدار مائیں رات کے وقت دُودھ پلانے کے خلاف ہیں۔

(بچے کو حتی الوسع مقررہ وقت پر دودھ پلانا چاہیئے)

جدول

عمر	۲۴ گھنٹوں میں کتنی بار دودھ پلائی	دن میں وقفہ گھنٹوں کا	رات کو
پہلا ماہ	۱۰ بار	۲ گھنٹوں کا	۲ بار
۲ سے ۳ تک	۸ بار	۲½ ״	۱ ״
۴ سے ۵ تک	۷ بار	۳ ״	۱ ״
۶ ماہ سے ایک سال تک	۵ بار	۴ ״	×

یعنی ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ پہلے دن ہی سے بچے کو دو دو گھنٹہ کے بعد دودھ پلانا چاہیئے لیکن یہ خیال کچھ زیادہ اہم نہیں معلوم ہوتا کیونکہ پہلے دن ماں کی چھاتیوں میں اتنا دودھ نہیں ہوتا کہ وہ دو دو گھنٹے کے بعد بچے کو دودھ پلا سکے اور نہ بچے کو اس قدر بھوک ہی

ہوتی ہے ہاں اگر اسے پہلے دو دن مسلسل دودھ نہ دیا جائے تو بچے کو پاخانہ بھی نہیں آتا۔ اس واسطے پہلے دو تین روز دن رات میں کل پانچ چھ بار ہی دودھ دینا کافی ہوگا۔ تیسرے چوتھے روز سے جب بچے کو پاخانہ ٹھیک آنے لگے بھوک چمک اٹھے۔ اس کے علاوہ ماں کی چھاتیوں میں بھی دودھ کافی اتر آئے تب میرے خیال میں پہلے ماہ اوسطاً دو دو گھنٹے اور بعد ازاں اڑھائی تین یا چار گھنٹے بعد بچے کو دودھ پلایا جا سکتا ہے میں نے " اوسطاً " کا لفظ خاص مدعا سے لکھا ہے اس کی تشریح آگے آجاتی ہے۔

اگر بچے کو حتی الوسع باقاعدہ وقفوں کے بعد دودھ دیا جائیگا تو اس کا ہاضمہ اچھا رہیگا پاخانہ ٹھیک آئیگا خون زیادہ پیدا ہوگا اور وہ جنم گھٹی یا دیگر دوائی سے بے نیاز رہے گا۔ اس کے خلاف اگر پہلا دودھ ہی ہضم نہیں ہوا کہ اوپر اور دودھ پلا دیا ہے تو ہاضمہ خراب ہو جائیگا خون کم پیدا ہوگا بچہ دن بدن کمزور ہوتا جائیگا اور دوائیوں کا محتاج رہے گا۔

رات رات کو دودھ پلانے کے متعلق بھی ماہرین طب میں کسی قدر اختلاف ہے مندرجہ بالا جدول سے ثابت ہو گیا ہوگا کہ رات کے وقت بچے کو دودھ پلانے کی عادت آہستہ آہستہ بالکل ہٹا دینی چاہیئے۔ اور جب بچہ چھ ماہ کا ہو جائے تو اسے رات کو بالکل دودھ نہ پلایا جائے۔ لیکن کچھ ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ بچے کو شیر خواری کے پہلے مہینوں میں ایک بار اور آخری مہینوں میں دو بار رات کے وقت دودھ پلایا جائے۔

میری رائے میری رائے میں اتنی سخت پابندی کسی حالت میں بھی مناسب نہیں انگریزی میں ایک قول ہے

Laws are for men,
Not men for laws.

یعنی قوانین انسانوں کے لئے بنے ہیں نہ کہ انسان قوانین کے لئے۔ اصول آپ کو سمجھا دئے ہیں۔ اپنے اپنے حالات کے مطابق اوقات بنائیں۔ دن کو دو تین گھنٹوں کے وقفہ کے بعد دودھ دینا مناسب ہے اور رات کو حتی الوسع کم از کم دفعہ بچے کو دودھ دیں۔ آپ کی کوشش سے بچے کی عادت بالکل ویسی ہو جائے گی جیسی آپ چاہینگے یہاں یہ لکھدینا ضروری ہے کہ جدول اور مندرجہ بالا سطور اس بچے کے متعلق لکھی ہیں جو نارمل صحت کا ہو۔ کمزور اور پیش از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے لئے وقفوں کا حال آئندہ سطور میں آئیگا

جو والدین ہر بچے کو ایک ہی لاٹھی سے ہانکنے کی کوشش کرتے ہیں انھیں حتی الامکان اس سے کام لینا چاہیئے اور بچہ کی صحت وحالات کے مطابق اسے دودھ پلانا چاہیئے۔ یہ نہیں کہ ایک بار جدول دیکھ لی اور بس لکیر کے فقیر ہو گئے۔ چاہے بچہ بھوک سے مر رہا ہو اور خواہ بچہ کمزور ہو۔ لیکن آپ اپنے مقررہ اوقات میں ذراسی بھی تبدیلی کرنے کے واسطے تیار نہ ہوں گے۔ یہ خیال غلط ہے ؛

نیند اچٹ جانا

اسی طرح رات کو دودھ پلانے کے متعلق بھی جہاں یہ کوشش اور بس ضروری ہے کہ جہاں تک ہو سکے بچے کو سونے سے پہلے پیٹ بھر کے دودھ پلا دیا جائے تاکہ اُسے رات کو بار بار دودھ پلانے کی ضرورت باقی نہ رہے وہاں یہ بات بھی ضروری ہے کہ اگر بچے کی نیند اچٹ جائے تو ماں اُسے ذرا چھاتی سے لگا کر سُلا دے۔ اس سے میرا یہ مطلب نہیں کہ جب بچہ روئے تو اُسے دودھ پلا کر ہی چُپ کرایا جائے۔ ہرگز نہیں !!

—— لیکن بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بچّہ ڈر جاتا ہے یا اُس کی نیند اچٹ جاتی ہے اُس صورت میں وہ تھپکی وغیرہ سے نہیں سوتا لیکن جونہی چھاتیوں سے لگتا ہے تو اُس کا خیال اس طرف ہو جانے سے لئے فوراً نیند آجاتی ہے۔

اس صورت میں مقررہ طریق سے انحراف کرنے سے جو ذرا سا نقصان ہوتا ہے بچے کو صحت بخش نیند آجانے سے اس کی تلافی ہو جاتی ہے ورنہ اگر بچہ ماں کی ہٹ دھرمی اور حد سے زیادہ اصول پرستی کی وجہ سے بے آرام رہے تو یہ نقصان دہ بات ہے۔

کمزوری جہاں تک کمزوری کا سوال ہے ماں کو چاہیئے کہ وہ پہلے اس جدول پر عمل کرے اور اگر کچھ دنوں بعد اُسے معلوم ہو کہ اُس کا بچہ اس طریق سے خاطر خواہ ترقی نہیں کر رہا تو اُسے حالات کے مطابق تھوڑی بہت تبدیلی کرنی چاہیئے اور جو بھی طریقہ تجربہ کے بعد مقرر کیا جائے اُس پر باقاعدہ عمل کرنے کی کوشش ہونی چاہیئے۔ بچے کو بار بار دودھ پلانے کی عادت مضرت رساں ہے۔

اسی سلسلہ میں ایک اور بات کا بھی ذکر کر دینا لازمی امر ہے۔

بعض دفعہ بچہ کمزور نہیں ہوتا اور اسی جدول کے مطابق اچھی طرح پرورش پاتا ہے لیکن ہو سکتا ہے کہ ماں نے کوئی ایسی چیز کھالی ہو جس سے غذا فوراً ہضم ہو جائے اسیطرح بچے کو بھی وقت سے پہلے بھوک لگ جائے۔ ایسے موقعہ پر بھی اس بات کی تحقیقات کر کے کہ بچہ کسی اور وجہ سے نہیں رو رہا اسے دودھ پلا دینا چاہیئے ایسا ہو کہ بچہ بھوک سے روتا رہے اور ماں جدول کو دیکھتی رہے یا گھڑی ہاتھ میں لئے پھرے۔

ایسے موقعوں پر ماں کو اپنی عقل سے کام لینا چاہیئے۔ ہر بات کے متعلق قواعد اور ضوابط نہیں لکھے جا سکتے۔ مختلف بچوں کے متعلق مختلف حالتیں پیش آتی

ہیں۔ ماں کو انھیں کے مطابق کام کرنا چاہیئے۔ اگر ماں عقل اور سوچ سے کام لے گی تو اس کا بچہ پھولے پھلیگا۔ اور اس کی نشو ونما اچھی طرح سے ہوگی۔ ورنہ وہ کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا۔ یا مبتلا رہے گا۔

لمبے اور چھوٹے وقفے

جیسا کہ مندرجہ بالا سطور میں لکھا گیا ہے عام طور پر چوتھے پانچویں مہینے سے بچے کو تین تین گھنٹے کے وقفے کے بعد دودھ پلانا مناسب خیال کیا جاتا ہے اور یہ یقین کیا جاتا ہے کہ لمبے وقفوں سے ماں اور بچہ دونوں آرام سے رہتے ہیں۔ کیونکہ اگر گھڑی گھڑی ماں کو دودھ پلانا پڑے تو اُسے تکلیف ہوتی ہے لیکن اس فصل کا شروع سے مطالعہ کرنے والے کو معلوم ہو گیا ہوگا کہ ہر بچے کو لمبے وقفوں کے بعد دودھ نہیں پلایا جا سکتا۔ اسی واسطے وقفوں کے متعلق ذرا وضاحت سے عرض کر دوں۔

چھوٹے وقفے بعض بچے ایسے کمزور ہوتے ہیں کہ وہ پہلے تو فوراً چاؤ سے دودھ پیتے ہیں۔ لیکن جلد ہی تھک کر چوچیوں کو چھوڑ دیتے ہیں۔ ان بچوں کو تین تین یا چار چار گھنٹے بعد دودھ پلانا سخت غلطی ہے۔ ان کمزور بچوں کو چھوٹے وقفوں سے دودھ پلانا چاہیئے۔ اور جب ان کی طاقت بحال ہو جائے تو پھر ان کو پہلے وقفوں پر لے آنا چاہیئے۔

بعض دفعہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ بچے کو بھوک معلوم ہوتی ہے لیکن چوچیوں کے دھنسی ہوئی ہونے سے یا اُن کے اچھی طرح باہر نہ نکلے ہوتے ہونے کی وجہ سے یا بھدے پن کے کارن بچے پیٹ بھر کر دودھ نہیں پی سکتا اور بار بار چوچی اُس کے مُنہ سے نکل جاتی

ہے۔ اس سے بھی بچہ تھک جاتا ہے اور تھک کر دودھ پینا چھوڑ دیتا ہے۔ روتا اور بےچین رہتا ہے جس سے صاف معلوم ہوتا ہے کہ اس کی بھوک نہیں مٹی۔ ایسے موقعوں پر چھوٹی کا علاج کرانا چاہیئے اور اس دوران میں لمبے وقفوں کو ترک کر کے چھوٹے وقفوں پر عمل کرنا چاہیئے۔ ماں کو ایسی صورتوں میں لمبے وقفوں پر منصر نہ رہنا چاہیئے کیونکہ اس طرح بچہ بھوکا رہ کر لاغر ہو جائے گا۔

لمبے وقفے لیکن بعض بچے ایسے ہوتے ہیں جنہیں تین گھنٹہ کے بعد بھی دودھ پلانا اتنا ضروری نہیں ہوتا۔ بعض بچے جو اچھے خاصے مضبوط ہوتے ہیں وہ بار بار شوق سے دودھ نہیں پیتے۔ ایسے بچوں کو چند لمبے وقفوں کے بعد دودھ پلانا چاہیئے اور تین گھنٹہ کی بجائے چار گھنٹے کے وقفے سے دودھ پلانا چاہیئے۔

اسی طرح بعض مضبوط بچے شروع ہی سے چھوٹے وقفوں سے دودھ نہیں پیتے اور چھاتیوں کو اپنے ہاتھ سے ہٹا دیتے ہیں۔ ایسے بچوں کو بھی لمبے وقفوں سے دودھ پلانا مناسب ہے۔

بعض حالتوں میں دودھ پلانے والی ماں عصبی طور پر کمزور ہوتی ہے۔ ہر بار اس صورت میں بھی بچے کو بار بار چھاتیوں کو لگانے سے جھجکتی ہے۔ ایسے موقعوں پر بھی حالات کے مطابق وقفوں میں تبدیلی کرنی لازمی ہے۔ ایسا نہ ہو کہ ان وقفوں پر ضد سے اڑے رہنے کی وجہ سے ماں یا بچے کی جان پر بن جائے۔

کتنے منٹ تک دودھ پلایا جائے؟

اگر والدین دودھ پیتے وقت بچے کا بخوبی معائنہ کریں تو انہیں معلوم ہوگا کہ ایک

تندرست بچہ جتنی دیر تک دودھ پینا چاہتا ہے اتنی دیر تک چوچی کو منہ میں رکھتا ہے اور پھر چھوڑ دیتا ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچہ عام طور پر پانچ منٹ سے دس منٹ تک دودھ پیتا رہتا ہے۔ لیکن ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ کئی بچے اس سے زیادہ دیر لگا دیتے ہیں یعنی بعض بچے پندرہ منٹ تک چھاتیوں سے لگے رہتے ہیں۔

اسی ضمن میں ایک اور بات کو بھی بتا دینا اپنا فرض سمجھتا ہوں۔

اگر بچہ اس سے بھی زیادہ دیر تک چھاتیاں چوستا رہے اور دودھ پیتا ہی پیتا سو جائے تو سمجھنا چاہیے کہ یا تو بچہ کمزور ہے یا چھاتیوں میں نقص ہے یا دودھ میں غذائیت نہیں کیونکہ صرف انھیں بچوں کو بیس بیس منٹ تک دودھ پلایا جا سکتا ہے جو بہت کمزور اور لاغر ہوں اور دودھ پیتے پیتے تھک جاتے ہوں۔ اس لئے ان بچوں کے سلسلے میں جو دیر تک دودھ پیتے پیتے سو جائیں ماؤں کو چاہیے کہ وہ اس خرابی کو دور کریں اور پھر مناسب وقفوں کے مطابق دودھ پلانا شروع کریں۔

دودھ پلانے کے متعلق دوسری ہدایات

ہمارے ہاں جس طریقہ پر بچوں کو دودھ پلایا جاتا ہے وہ نہ صرف مضر صحت ہے بلکہ مضحکہ خیز بھی ہے۔ ماؤں کی اکثریت اپنے بچوں کو صحیح طریق پر دودھ پلانا نہیں جانتی اور بچہ جب روتا ہے تو اسے چھاتیوں سے لگا لیتی ہیں جیسے دودھ پلانا ہی اس کی تمام بیماریوں کا علاج ہے۔ حالانکہ اس طرح بار بار ذرا ذرا سی دیر میں دودھ پلانے سے وہ اچھا خاصا ہونے کے باوجود بھی بیمار ہو جاتا ہے اور بعض اوقات اس کے پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہے۔ جو پیٹ کے درد وغیرہ کا موجب ہوتی ہے وہ اس کے رونے کی اصلی وجہ کو سمجھنے کی غلطی

کوشش نہیں کرتیں۔ بس بے فوراً دودھ پلانا شروع کر دیتی ہیں۔ یہ عمل دن میں کئی بار ہوتا ہے۔ اس سے نہ صرف بچے کے نظام میں نقائص پیدا ہوتے ہیں بلکہ ماں بھی چھاتیوں کی روانی کے پورے طور پر جاری نہ ہونے سے کمزور ہو جاتی ہے (چھاتیوں کی روانی کے متعلق آئندہ فصل میں بہت مفصّل لکھا ہے) اس لئے سب سے پہلی بات جو میں ماؤں سے کہنا چاہتا ہوں وہ یہہ ہے کہ وہ بچے کے رونے کی صحیح وجہ معلوم کرنے کی کوشش کریں ممکن ہے اسے پیاس لگی ہو پیشاب آیا ہو۔ پاخانہ آیا ہو۔ مچھر نے کاٹا ہو یا اس طرح کی کئی وجوہات رونے کی ہو سکتی ہیں۔ ان کی طرف توجہ دینے سے بچہ خاموش ہو جائیگا اور پھر وقت پر بھوک لگنی پر ہی وہ طلب کریگا۔ جس سے دونوں کو آرام بھی ملے گا اور اطمینان بھی نصیب ہو گا

سانس رُکنا

بعض دفعہ دُودھ پینے کے دَوران میں بچّے کا سانس رُکنے لگتا ہے ان صورتوں میں ماں کو دُودھ پلانے کا طریقہ سیکھنا چاہیئے۔

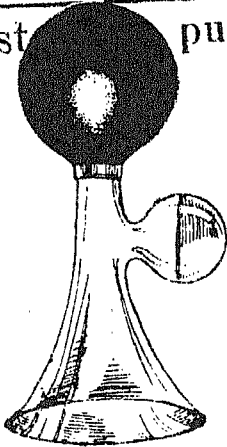
بات دراصل یہہ ہوتی ہے کہ جب ماں بچے کو دُودھ پلانے بیٹھتی ہے تو بچے کی ناک پر پستان کا بوجھ پڑ جاتا ہے اور چونکہ اُس کا مُنہ چوچی کی وجہ سے بند ہو جاتا ہے اس لئے جلد ہی اُس کا سانس گھُٹ جاتا ہے، بچّہ ذراسی دیر کے واسطے دودھ پیتا ہے، پھر سانس لینے کی غرض سے ٹھہر جاتا ہے اور اس طرح چند ہی لمحوں میں دُودھ پینا بند کر دیتا ہے ماں اُسے پھر گود میں لے لیتی ہے اور چونکہ یہی عمل بار بار ہوتا ہے اس لئے بچّہ تنگ آکر رونے لگتا ہے۔ ماں یہہ بالکل نہیں سمجھتی کہ اس کے رونے کی وجہ بھوک ہے کیونکہ وہ بچّے کو ٹھیک طریقے پر دودھ نہیں پلا رہی۔ نہ تو وہ بیٹھتی ہی ٹھیک طریقے سے ہے اور نہ ہی تھن کو ٹھیک طور پر سہارا دیتی ہے جس سے بچّہ آسانی سے دودھ پی سکے۔ اس کے خلاف بچے کے رونے کی وجہ وہ یہ سمجھتی ہے کہ اسے پیٹ درد کی شکایت ہے۔ اس لئے فوراً گھٹّی

پلادیتی ہے۔ اور جب اس پر بھی بچہ بے چین رہتا ہے تو اُسے افیون وغیرہ دے کر سُلادیتی ہے۔ وہ نہیں جانتی کہ اس طرح وہ بچے کو اور اپنے آپ کو کتنا نقصان پہنچاتی ہے۔ اس سے ایک تو بچہ پورے طور پر سیر نہیں ہوتا۔ اگر ماں یونہی گھٹی پلادیتی ہے تو اُسے دست وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور اگر افیون وغیرہ کا عمل اختیار کرنے لگتی ہے تو اس سے قبض خشکی اور دوسرے زبردست نقصان رُونما ہوتے ہیں جن کا ذکر آئندہ ابواب میں تفصیل کے ساتھ کیا جائے گا۔ اس کے علاوہ ماں کی چھاتی خالی نہیں ہوتی۔ چونکہ وہ چھاتیوں کو پورے طور پر خالی کرنے کے فائدے نہیں جانتی اور ضرورت پڑنے پر برسٹ پمپ[1] کی امداد سے یا ہاتھ سے دودھ نہیں نکال دیتی اس لئے دودھ کی ڈاٹی میں فرق آجاتا ہے اور پھر ع

"مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی"

دونوں ماں بچہ معمولی سی غلطی سے بیمار ہو جاتے ہیں۔

ایک بات اور بھی یاد رکھنا اس طرح سانس گھٹنے سے بچہ بعض دفعہ ایک سانس میں کم دودھ پیتا ہے اور دوسرے سانس میں

Breast pump

(بچھاتیوں سے دودھ نکالنے کا آلہ)

[1] برسٹ پمپ کے استعمال کی نوبت ۹۹ فی صدی حالتوں میں عورتوں کو ضرورت ہی کبھی نہیں پڑتی اگر اس کی جسمانی حالت درست ہو اور بچے کو باقاعدہ دودھ پلاتی رہے۔ لیکن ضرورت پڑنے پر اس کی امداد سے دودھ چھاتیوں سے نکال لینا چاہیئے ۱۲

زیادہ پی جاتا ہے۔ ایسا کرنے سے سانس بھی تو اندر کی طرف زیادہ کھینچا جاتا ہے۔ اس لئے اُسے اتنے ہی زور سے سانس باہر پھینکنا پڑتا ہے جس سے اس کے معدہ پر یقیناً دباؤ پڑتا ہے اور وہ دودھ اُلٹنے لگتا ہے ماں اُسے بھی پیٹ کی خرابی سمجھ کر گھٹی کی شرن لیتی ہے اور ہاضمے کو درست کرنے کی بجائے اور زیادہ بگاڑ دیتی ہے ؛

لیٹ کر دودھ پلانے کے نتائج

لیٹ کر بھی دودھ پلانے کے طریقے بہت بھدے اور بُرے ہیں بعض مائیں لیٹے ہوئے دودھ پلاتے وقت پستان کو انگوٹھے اور انگلی سے اوپر نہیں اُٹھاتیں اور چونکہ بچے کے مسوڑھوں

(لیٹے لیٹے دودھ پلانے کا غلط طریقہ)

میں پستان کے بوجھ کو سنبھال رکھنے کی طاقت نہیں ہوتی اس لئے چوچی بار بار بچے کے منہ سے نکل جاتی ہے اور آخر وہ تنگ آکر اسے چھوڑ دیتا ہے اور روتا ہے پستان کے دباؤ سے بھی بعض اوقات اس کا دم بھی گھٹنے لگتا ہے اور اس سے بھی سندر جبالانقائص پیدا ہو جاتے ہیں بعض مائیں سیدھی لیٹی ہوتی ہیں اسی طرح بچے کو اپنی چھاتی پر لٹا کر دودھ

پلانا شروع کر دیتی ہیں اور یہ نہیں سمجھتیں کہ جس طرح ہمیں پیٹ کے بل لیٹ کر پانی وغیرہ پینے میں تکلیف ہوتی ہے اسی طرح پیٹ کے بل لیٹ کر دودھ پینے میں بچے کو بھی بڑی تکلیف ہوتی ہوگی اور بعض دفعہ وہ پورے طور پر دودھ نہیں نگل سکتا اور نہ اس طرح وہ سیر ہو کر پی سکتا ہے۔

کھڑے ہو کر دُودھ پلانا!

بعض مائیں بچے کو کھڑے کھڑے دُودھ پلانا شروع کر دیتی ہیں اور بعض دفعہ تو چلتے چلتے ماؤں کو دُودھ پلاتے دیکھا گیا ہے۔ اس طرح بچہ کیا سکھ سے دُودھ پیتا ہوگا وہ صاف طور پر عیاں ہے اس لئے ماؤں کو چاہیئے کہ وہ بچے کو ٹھیک طریقے سے دُودھ پلائیں تاکہ ان بے قاعدگیوں اور بے توجہیوں سے دونوں کی صحت پر بُرا اثر نہ پڑے۔ بے قاعدگی اور غلط طریق پر دُودھ پلانے ہی سے بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اور پھر پیدا ہو کر بڑھ جاتی ہیں جن کا ذکر آئندہ باب میں آئے گا۔

دُودھ پلانے کے صحیح طریقے

ماں کو چاہیئے کہ وہ بچے کو بیٹھ کر دُودھ پلائے۔ وہ ایک گھٹنے کو ذرا اُٹھا کر رکھے۔ پھر بائیں ہاتھ سے بچے کے سر کو تھام کر اُٹھے ہوئے زانو پر رکھے رہے اور پھر دائیں ہاتھ سے پستان کو اس طرح پکڑے کہ انگوٹھا بالائی سطح کے ساتھ لگا رہے اور اس طرح پستان کو ذرا اونچا کر کے بچے کو دُودھ پلائے۔ اس طرح پستان بچے کے سر سے دُور رہے گا۔ اُس کی ناک کے نتھنے بھی سانس لینے کے واسطے آزاد رہیں گے۔ ا سے

لے دیکھو، تصویر صفحہ ۲۵۶

دُودھ نگلنے میں بھی تکلیف نہ ہوگی۔ وہ خوب سا پیٹ بھر کر دُودھ پئیگا اور ماں کی چھاتی بھی پوری طرح خالی کر دے گا ۔ لیٹ کر دُودھ پلانیوالی ماں کو لازم ہے کہ وہ ایک پہلو سے لیٹ کر دُودھ پلائے اور اسی طرح پستان کو انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے سہارا دئے رکھے. تاکہ وہ

بیٹھے ہوئے دُودھ پلانے کا صحیح طریقہ

اُس کے مُنہ سے نہ نکل جائے ، اور نہ ہی بچے کا سانس رُکے ۔

بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ بچے کو دُودھ پیتے وقت زکام بہت تکلیف دیتا ہے اس لئے ماں کو چاہیئے کہ بچے کو دُودھ پلانے سے پیشتر اُس کی ناک اچھی طرح سے صاف کر دے۔

اگر چھاتیوں سے دُودھ پلا لینے کے بعد بھی بچے کی غذا میں کمی رہ جائے تو ماں کو چاہیئے کہ چمچے میں نکال کر دُودھ پلائے" تاکہ اُس کی خوراک کی کمی پُوری ہو جائے۔

اگر مائیں دُودھ پلانے کے اِس فن کو اچھی طرح سیکھ لیں گی تو اُن کی اور اُن کے

بچوں کی بہت سی بیماریاں رفع ہو جائیں گی۔ ان باتوں کو معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دینا چاہئیے بلکہ انہیں خوب اچھی طرح اپنے ذہن میں منقش کر کے اُن پر عمل پیرا ہونا بھی ضروری امر ہے کیونکہ انہی معمولی باتوں سے صدہا بچوں کی زندگی خطرہ میں پڑ جاتی ہے بہت سی جانیں تلف بھی ہو جاتی ہیں۔ سینکڑوں مائیں چھاتیوں کے دودھ سے محروم رہ جاتی ہیں اور بچے کو دایہ کے سپرد کرنا پڑتا ہے یا مصنوعی غذا کا انتظام کرنا ہوتا ہے۔

ڈاکٹر اے بی نیوٹن ایم ڈی لکھتی ہیں:۔

"بچہ کو لیٹ کر یا کھڑے ہو کر دودھ نہیں پلانا چاہئیے۔ اس مطلب کے لئے کہنی ٹیک کر ذرا اٹھی ہوئی حالت سب سے بہتر ہے۔ ماں کرسی پر بیٹھے ہوئے جب بچے کو گود میں لیتی ہے تو بچہ جس حالت میں ہوتا ہے وہ دودھ پلانے کے واسطے بہترین طور پر بچے میں دودھ نگلنے کی طاقت بہت کم ہوتی ہے لیکن جب بچہ مذکورہ بالا حالت میں ہوتا ہے تو زیادہ سیر ہو کر دودھ پیتا ہے۔"

(لیٹے ہوئے دودھ پلانے کا طریقہ)

جو بچے والدہ کے گزر جانے بیمار ہو جانے ملازم ہونے یا آزادی پسند ہونے سے کسی دوسری رشتہ دار نرس، دایہ، انا یا گوجری کی چھاتی پر پلتے ہیں اُن کو دودھ پلانے میں اتنی احتیاط

نہیں کیجاتی کیونکہ صحیح طریقہ پر دودھ پلانا کسی قدر توجہ طلب ہے اور غیر کے بچے کی طرف اتنی توجہ نہیں دی جاتی جتنی کہ ایک ماں اپنے لخت جگر کی طرف توجہ مبذول کئے رکھتی ہے۔ غیر عورتیں بچے کی ضرورت کے مطابق دودھ نہیں دیتیں بلکہ اپنی سہولت کیموافق دودھ دیا کرتی ہیں۔ چنانچہ بچے کو وقت بے وقت دودھ پلایا جاتا ہے اور غلط طریقے سے لیٹے لیٹے پلایا جاتا ہے اس لئے وہ کبھی بہت زیادہ اور کبھی بہت کم دودھ حاصل کرتا ہے جس سے ہاضمہ درست نہیں رہتا اور غذا کا توازن قائم نہ رہنے سے کئی نقائص واقع ہو جاتے ہیں۔ اس لئے والدین کو چاہیئے کہ جو انا یا دایہ انھوں نے ملازم رکھی ہے اسے اس بات کی ہدایت کردیں کہ وہ بچے کو اچھی طرح اور مقررہ اوقات کے مطابق دودھ پلائے انّاؤں کے سلسلہ میں مفصل ہدایات اس باب کی چوتھی فصل میں لکھی گئی ہیں۔

دو چھاتیوں سے دودھ پلانا

اسی سلسلے میں دو چھاتیوں سے دودھ پلانے کے متعلق بھی کچھ عرض کر دینا چاہتا ہوں۔ بارہا اس سے بھی یہی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

عموماً دودھ پلانے والی مائیں اس بات کا خیال نہیں کرتیں اور لاعلمی میں بچے کو دونوں چھاتیوں سے دودھ پلائے جاتی ہیں۔ اس سے اکثر بچہ زیادہ دودھ پی لیتا ہے اور وہ تمام مذکورہ بالا امراض میں گرفتار ہو جاتا ہے۔ ماں کو اس عادت سے جو نقصان پہنچتا ہے اور دودھ کی روانی میں اس سے جو فرق آتا ہے اس کا ذکر آئندہ فصل میں کیا جائے گا۔ یہاں صرف اتنا لکھنا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ جب پہلے ہفتے میں کافی دودھ نہ آتا ہو تو ماں کو چاہیئے کہ بچے کو دونوں چھاتیوں سے دودھ پلائے لیکن جب دودھ کافی آنے

لگے تو یہی مناسب ہے کہ ایک وقت ایک چھاتی سے اور دوسرے وقت دوسری چھاتی سے دودھ پلائے۔ اس اثنار میں پہلی چھاتی پورے طور پر بھر جائے گی۔ اس لئے تیسرے وقت پھر پہلی چھاتی سے دودھ پلائے اور اسی طرح پلاتی رہے۔

کمزور اور لاغر یا پیش از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے سلسلے میں اس اصول سے انحراف ہوسکتا ہے۔ انہیں دونوں پستانوں سے دودھ پلایا جاسکتا ہے اور خصوصاً اس حالت میں جب کہ پستانوں میں دودھ کی قلت ہو۔

ماں بچے کا علیحدہ بستر

چونکہ ہر وقت چھاتی سے چمٹے رہنے سے بچے کو اسہال اپھارہ وغیرہ ہو جاتا ہے اس لئے ڈاکٹروں کی طرف سے اس امر پر زور دیا جارہا ہے کہ رات کے وقت ماں اور بچہ علیحدہ علیحدہ بستر پر سوئیں۔

کیونکہ جو بچے رات کے وقت اپنی ماں کے ساتھ سوتے ہیں انھیں بار بار دودھ پینے کی عادت پڑجاتی ہے اور اس سے تمام نقائص پیدا ہوجاتے ہیں۔

بچے کو جیسا کہ پہلے لکھا جاچکا ہے سوتے وقت آخری دفعہ پیٹ بھر کر دودھ پلا دینا چاہیئے۔ پھر اس کے بعد صبح ہی کو پلانا چاہیئے۔ اس عمل سے ماں بھی آرام سے رہے گی اور بچہ بھی آرام کی نیند سوئے گا۔ شاذونادر نیند اچٹنے پر ذرا چھاتی سے لگالیں ورنہ عادتاً اگر بچہ روئے گا اور اسے دودھ پلایا جائے گا تو وہ اور زیادہ مچلے گا اور اس طرح رونے پیٹنے اور دودھ پلانے میں رات نہایت بے چینی اور تکلیف سے کٹے گی۔

میرے پاس ہزار ہا والدین کمزور ولاغر اور ہڈیوں کے ڈھانچے بچوں کو لاتے ہیں

اور اس بات کی التماس کرتے ہیں کہ کسی طرح ان کے بچوں کی بدہضمی اسہال یا اپھارہ کو دُور کر دیا جائے۔ وہ یہ نہیں جانتے کہ ان بیماریوں کا پیدا کرنا اور دُور کرنا اُن کے اپنے ہاتھ میں ہے چنانچہ جس وقت میں انہیں ان بیماریوں کی وجہ بتاتا ہوں تو حیرانی سے میرے منہ کی طرف ملنے لگتے ہیں۔

اندریں حالات والدین کو چاہیئے کہ وہ جو اوقات مقرر کریں اُنہی کے مطابق بچّوں کو دودھ پلائیں اور جب بچہ رو دے تو اُسے اُسی وقت دودھ پلانیکی کوشش نہ کریں

ضروری ہدایت

اسی سلسلے میں ایک بات اور لکھنا چاہتا ہوں۔

ہمارے گھروں میں عموماً بچّے کو دُودھ پلانے کے بعد لڑکے یا لڑکیاں انہیں کندھوں سے لگا کر لیے پھرتے ہیں۔ انہیں خیال ہوتا ہے کہ اس سے بچے کا دُودھ ہضم ہو جائے گا لیکن یہ طریقہ بالکل غلط ہے۔ اور اس سے بجائے دودھ ہضم ہونے کے بچے کو بدہضمی ہو جاتی ہے۔ اور وہ دُودھ اُلٹنا شروع کر دیتا ہے۔ ماؤں کو چاہیئے کہ بچے کو دُودھ پلا کر اُسے آرام سے پنگوڑے میں لٹا دے۔ اس سے جہاں بچے کو ٹھیک طور پر دُودھ ہضم ہوگا، وہ پوری نیند لیگا اور آرام کرے گا وہاں ماں اور دوسرے بھی چین کا سانس لیں گے۔

زمانہ حیض میں دودھ پلانا

دُودھ پلانے کے زمانہ میں عورت کو حیض شروع ہو جائے تو اچھی بات نہیں

لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ بچے کو دُودھ پلانا بالکل ہی ترک کر دے۔

عموماً حیض دُودھ پلانے کے زمانے میں جاری نہیں ہوتا۔ لیکن ایسی مثالیں بھی عام مل سکتی ہیں کہ عورتوں کو زچگی کے زمانہ میں یعنی ایک ماہ کے اندر اندر ہی حیض آنے لگا اور پھر باقاعدہ آتا رہا۔ چند حالتوں میں بچے کی صحت پر حیض کا اثر پائے جانے سے دودھ بند کرا دیا گیا لیکن اس وقت تک دودھ پلانا بند نہیں کرنا چاہیئے جب تک کہ ایام حیض بالکل شروع نہ ہو جائیں زیادہ حالات میں تو خونِ حیض کا بچے پر کوئی اثر نہیں پڑتا اور کوئی وجہ نہیں کہ اُسے دودھ نہ پلایا جائے۔ لیکن اگر حیض کے موقع پر بچہ بے چین ہو جائے معمول کی طرح آرام سے نہ سو سکے اور اس کے پیٹ میں درد شروع ہو جائے یا دست آنے لگیں تو سمجھ لینا چاہیئے کہ اس کو جو دودھ مل رہا ہے وہ اچھا نہیں۔ ایسے حالات میں بہتر یہی ہے کہ جب تک حیض کے دن ختم نہ ہو جائیں بچے کو چھاتیوں کے دودھ کی بجائے کوئی دوسرا دودھ دیا جائے اور ماں کی چھاتیوں کو ہاتھ سے دبا کر یا پمپ کے ذریعے سے روزمرہ خالی کر دیا جائے۔

زمانہ حمل میں دُودھ پلانا

اگر دودھ پلانے والی عورت بچے کی شیرخواری کے زمانہ میں ہی حاملہ ہو جائے تو بچے کا دُودھ چھڑا دینا چاہیئے کیونکہ اس سے ایک تو بچہ کافی غذا حاصل نہیں کر سکتا۔ دُوسرے جنین کمزور رہ جاتا ہے جس کی نشوونما صرف ماں کے خون پر ہوتی ہے۔ اوّل تو شیرخوار بچے کو حاملہ ماں کا دُودھ موافق نہیں آتا۔ اسے پاخانہ وغیرہ کی بیماری لاحق رہتی ہے۔ دوسرے ماں خود کمزور ہو جاتی ہے۔

دُودھ پلانیوالی عورت کا دماغی توازن

جیساکہ پہلے لکھا جاچکا ہے۔ دُودھ پلانے والی ماں کے دماغ کی حالت کا اثر دودھ پر پڑتا ہے جو مائیں بوجہ قناعت تفکرات سے آزاد ہیں اُن کا دودھ عموماً زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے زیادہ غم وفکر کرے والی عورت کے دودھ کی مقدار ہی کم نہیں ہو جاتی بلکہ یہ کبھی بار بند ہوجاتا ہے خوش رہنے والی اور بچے کو پیار کرنے والی کا خوب بڑھتا ہے اس لئے انہیں لازم ہے کہ جہاں تک ہوسکے اپنے دماغ کو صحیح حالت میں رکھیں۔ پریشانی، فکر، نفسانی خواہش، کثرت جماع اور دماغی ہیجان سے دُودھ پر نہایت بُرا اثر پڑنے کا امکان ہے۔ اگر ان حالتوں میں دودھ بالکل بند نہ ہوگا تو ایسے نقائص ضرور پیدا ہوجائیں گے جن سے بچہ بیمار ہوجائے گا۔ اگر بچہ کسی صریح وجہ کے بغیر بیمار ہوجائے تو ماں کو اس بات پر غور کرنا ضروری ہے کہ آیا اُس کی دماغی حالت کا اثر تو دودھ پر نہیں پڑ رہا ہے۔ یہ خیال کہ صرف غذا ہی دودھ کو کم یا زیادہ کرتی ہے غلط ہے۔ ماں کی دماغی حالت کا دودھ کی مقدار اور تاثیر پر گہرا اثر پڑتا ہے۔

بچے کی کمزوری اور اُس کی صحت کے متعلق ہر قسم کے تفکرات سے بچنے کا صرف یہی طریقہ ہے کہ دُودھ پلانے والی ماں کافی آرام کرے۔ کافی سوئے تازہ ہوا میں رہے، اور ورزش کرے۔ سادہ باقاعدہ اور قدرتی طریقے سے زندگی بسر کرے تو بہت ہی مفید ثابت ہوگا۔ اس کے بغیر یہ توقع رکھنا فضول ہے کہ بچے کی پرورش کامیابی کے ساتھ ہوگی۔

خلاصہ

بچّے کی تندرستی بلکہ زندگی کا ہی دار و مدار دودھ پر ہے۔ اس واسطے بچے کو دُودھ پلانے کے متعلّق جو ہدایات گزشتہ ۲ فصلوں میں بیان کی گئی ہیں اُن کا لُب لباب دینا مناسب سمجھتا ہوں تاکہ یہ اچھّی طرح آپ کے ذہن نشین ہو جائیں اور آپ کے ان پر عمل کرنے سے آپ کا بچّہ دن بدن صحّت کی منزلیں طے کرتا چلا جائے۔

(۱) ماں کے دُودھ کی برابری کوئی حیوانی دُودھ نہیں کر سکتا۔

(۲) کسی غیر عورت کا دُودھ بچے کے لئے اتنا مفید ہرگز نہیں ہو سکتا جتنا ماں کا۔

(۳) کیمیاوی طریقوں سے طیّار شدہ بند ڈبّوں یا شیشوں میں درآمد کردہ دُودھ کسی حالت میں بھی بچے کے لئے صحیح حد تک مفید نہیں ہو سکتا۔

(۴) خاندانی سیرت اور خصلت کے حصُول کے واسطے بھی ماں کا ہی دُودھ پلانا مناسب ہے

(۵) اگر لاچاری اوپر اُدودھ پلانا پڑے تو بچّے کے بھُوک نیند پاخانہ وغیرہ کا مطالعہ کرتے رہنا چاہیئے اور دُودھ کی قسم اور مقدار میں تبدیلی کرنا چاہیئے اگر کوئی نقص معلوم ہو۔

(۶) دودھ پلانے سے اوسط صحّت رکھنے والی ماں کو بجائے نقصان کے سراسر فائدہ ہی پہنچتا ہے۔

(۷) صحیح طریقے سے بیٹھ یا لیٹ کر دُودھ پلانے سے بچّہ ٹھیک مقدار میں دُودھ پیتا ہے اور بیمار نہیں ہوتا

(۸) ایک وقت میں حتی الوسع ایک ہی چھاتی سے دودھ پلانا چاہیئے تاکہ وہ مکمل طور پر خالی ہو کر بہتر دودھ پیدا کرے۔

(۹) بچے کو دودھ پلا کر لٹا دینا چاہیئے۔ کندھے پر اٹھانا نقصان دہ ہے۔

(۱۰) ماں کی دماغی کیفیّت کا دُودھ کی تاثیر اور مقدار پر گہرا اثر پڑتا ہے۔

(۱۱) بچے کی تندرستی کا راز ماں کی چھاتیوں میں مضمر ہے۔

فصل سوم

چھاتیوں میں دودھ کی روانی

بچوں کو مصنوعی[ل] خوراک دینے سے جو نقصانات پیدا ہوتے ہیں اُن کے پیش نظر ماؤں کی ہمیشہ یہ کوشش ہونی چاہیئے کہ ان کی چھاتیوں میں دودھ کی روانی جاری رہے۔ کیونکہ پہلی فصلوں میں آپ پر یہ بات بخوبی طور پر روشن ہو چکی ہوگی کہ کوئی مصنوعی غذا انسانی دودھ کا مقابلہ نہیں کر سکتی اور آئندہ فصل کے مطالعہ سے آپ پر ان مصنوعی غذاؤں کے نقائص بخوبی آشکارا ہو جائیں گے۔ اس لئے وضع حمل کے روز ہی سے ماں کو اس طرف دھیان دینا چاہیئے۔ اسے یہ بات اچھی طرح دل میں بٹھا لینی چاہیئے کہ اس کے بچے کی زندگی کا راز اس کی چھاتیوں کے دودھ میں مضمر ہے۔ اگر دودھ ہلکا نہ ہوگا۔ اس میں غذائیت کافی ہوگی اور اس کی روانی باقاعدہ ہوگی تو اس کا بچہ

ل ماں کے دودھ کے علاوہ باقی تمام اقسام کی غذاؤں کو مصنوعی غذا مانا گیا ہے۔ چاہے کسی جانور کا تازہ دودھ ہو۔ چاہے ڈبہ کا دودھ ہو یا گلیکسو اور میلنز وغیرہ سفوف کی شکل میں کوئی چیز ہو۔ غیر عورت کا دودھ بھی ایک حد تک مصنوعی غذا مانا جاتا ہے ۱۲

پھلے پھولے گا۔ اس کے خلاف مصنوعی غذائیں اس کے جسم کی نشو ونما کو روک دیں گی بعض مصنوعی غذائیں جسم کو موٹا تازہ بھی بنا دیتی ہیں مگر یہ تجربہ ہوچکا ہے کہ وہ محض چربی کی ایزادی کا باعث ہوتی ہیں اوران سے طاقت و توانائی بہت کم آتی ہے ایسے بچے عموماً روئی کے بورے کی مانند ہوتے ہیں۔

دماغی طور پر بھی مصنوعی غذا پر پلے ہوئے بچے کمزور ہوتے ہیں۔ بہتوں کو تو مصنوعی غذا سے کسی قسم کا بھی فائدہ نہیں ہوتا اور کافی تعداد کو کوئی غذا موافق ہی نہیں آتی میں خواہ مخواہ مصنوعی غذا کے خلاف نہیں لکھنا چاہتا جو مجبور ہیں اُن کے واسطے تو یہ غذائیں نعمت خداوندی سے کم نہیں جن بچوں کی مائیں مرجائیں یا ماں کے پستانوں میں قدرتی طور پر یا ماں کی موٹاپا کی وجہ سے دودھ کم اُترے یا بالکل ہی نہ اُترے تو اُن کی پرورش کے واسطے اس کے سوا اور چارہ بھی کیا ہے؟)

یہہ عام طور پر دیکھنے میں آیا ہے کہ جو عورتیں پہلی دفعہ ماں بنتی ہیں اُن کی چھاتیوں میں دو تین یا بعض حالتوں میں پانچ پانچ چھ چھ روز تک دُودھ نہیں اُترتا۔ اس سے ماں کو گھبرا جانا نہیں چاہیئے اور فوراً اس نتیجہ پر پہنچ کر کہ اس کی چھاتیوں میں دودھ نہیں ہے۔ بچے کو مصنوعی غذا دینا نہیں شروع کرنا چاہیئے۔ اور نہ اس کے متعلق کسی قسم کی تشویش کرنی چاہیئے کیونکہ فکر و تشویش سے بھی جیسا کہ میں آگے چل کر بتاؤں گا دُودھ میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔ ماں کو چاہیئے کہ صبر و استقلال سے اپنی چھاتیوں میں دودھ اتارنے کی تدبیر کرے اور وہ اس طرح کہ ہر دو گھنٹے کے بعد بچے کو اپنی چھاتیوں سے لگائے۔ اس سے جیسا کہ میں نے ہدایت نامہ خاوند میں تحریر کیا ہے ماں کی چھاتیوں میں دُودھ اُتر آئے گا۔ محبت اور پیار کے جذبے سے بھی دُودھ اُترنے میں آسانی ہوتی ہے۔

جب ماں پریم کے ساتھ اپنے بچے کو چھاتی سے لگاتی ہے تو جوں جوں بچہ اُسے چوستا ہے دودھ اُترنا شروع ہوجاتا ہے۔ کیا آپ ہمیشہ نہیں دیکھتے کہ گائے کو دوہنے سے پہلے بچھڑے کو چھوڑا جاتا ہے۔ جونہی بچھڑا دودھ پینے لگتا ہے گائے کا دودھ خاصی مقدار میں اُترنے لگتا ہے شروع شروع میں گائے بھینسوں کا دودھ بھی قدرتی طور پر کم اُترتا ہے اسی طرح عورت کے دودھ کی روانی شروع میں خاصی نہ بھی ہو تو بھی گھبرانے اور فوراً مصنوعی غذا شروع کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ایسی صورت میں بچے کو گرم پانی میں شہد ملا کر چمچے سے دینا چاہیئے۔ یہہ پہلے ہی لکھا جاچکا ہے کہ دو روز تک ایسا کیا جاسکتا ہے کیونکہ پہلے چوبیس گھنٹوں میں بچے کو بھوک بہت کم لگتی ہے اور جو کچھ اُسے ملتا ہے اُس سے ہی وہ مطمئن ہو جاتا ہے۔

ان دو روز کے درمیان میں ماں کو باقاعدہ دو گھنٹہ بعد بشرطیکہ بچہ سو نہ رہا ہو بچے کو اپنی چھاتیوں سے لگا کر دودھ اتارنے کی کوشش جاری رکھنی چاہیئے۔ اس طرح سو میں ننانوے ۹۹ عورتوں کی چھاتیوں میں دودھ اُتر آتا ہے۔ لیکن اگر تیسرے دن بھی ایسا نہ ہو تو چار حصے تازہ پانی میں ایک حصہ گائے کا دودھ اور شہد ملا کر بچے کو پلانا چاہیئے اور اُسے اپنی چھاتیوں سے لگانے کی کوشش برابر جاری رکھنی چاہیئے۔ اس طرح پانچویں چھٹے روز تک ضرور دودھ اُتر آئے گا۔

یہاں یہہ بات قابلِ ذکر ہے کہ ہر حالت میں پہلے تو بچے کو چھاتیوں سے لگانا ضروری ہے۔ اور اگر دودھ نہ اُترے تو اُسے مصنوعی غذا دینی چاہیئے۔ اگر مصنوعی غذا دینے کے بعد بچے کو چھاتیوں سے لگایا گیا تو پیٹ بھرا ہونے کی وجہ سے وہ چھاتیوں کو اچھی طرح نہ چوسے گا۔ اس لئے ہر دو گھنٹے کے بعد غذا دینے سے پہلے اُسے اپنی چھاتیوں سے لگایا جائے اور پھر مصنوعی غذا دی جائے۔ اس سے چند روز تک ماں کی چھاتیوں میں دودھ اُتر آئیگا۔

اس وقت مصنوعی غذا بالکل بند کر دینی چاہیئے۔

یہہ بات بھی قابلِ ذکر ہے کہ یہ تکلیف صرف اُسی عورت کو بھگتنی پڑتی ہے جسے پہلی بار ماں بننے کا اتفاق ہوا ہو۔ عام حالتوں میں دُودھ دو دن میں اُتر آتا ہے۔

بھوک کے بغیر اُوپرا دُودھ دینا

بعض دفعہ ناسمجھ مائیں ایسا کرتی ہیں کہ بچہ تو آرام سے پڑا ہوتا ہے اور بھوک وغیرہ سے بالکل روتا چلاتا نہیں لیکن اس کے باوجود وہ یہہ سوچ کر بچہ بھوکا نہ رہ جائے اُسے گائے کے دودھ میں پانی ڈال کر پلا دیتی ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کرنا چاہیئے۔ کیونکہ اس سے بھی بچہ چھاتیوں کو سرگرمی سے نہ چوسے گا اور اس طرح دودھ بھی بہت دیر سے اُترے گا۔ بعض اوقات دودھ نہ اُترنے کی سب سے بڑی وجہ بچے کو اوپرا دودھ پلانا ہی ہوتا ہے اور اس طرح مائیں اپنی نادانی سے ہی بچے کو بہترین غذا (ماں کے دودھ) سے محروم کر دیتی ہیں۔

فکرمندی

میں مندرجہ بالا سطور میں لکھ آیا ہوں کہ ماں کو چھاتیوں میں دودھ نہ اُترنے کے متعلق پریشان نہ ہونا چاہیئے۔ کیونکہ اس سے دُودھ کی روانی میں فرق آجاتا ہے۔ جس طرح حاملہ کے بیچ متفکر اور مغموم رہنے سے حل گر جاتا ہے اِسی طرح زچہ کے فکرمند اور مغموم رہنے سے چھاتیوں میں دودھ کم ہو جاتا ہے۔ یا بعض حالتوں میں بالکل بند ہی ہو جاتا ہے۔ اپنی چھاتیوں میں سے دودھ نہ اُترنے پر بعض دفعہ ماں بہت فکر کرتی ہے اور بجائے بچّے کو اپنی چھاتیوں سے لگا کر مندرجہ بالا طریقے سے دودھ اُتارنے کی کوشش کرنے کے اُسے

کسی دوسری دایہ یا انّا کے دودھ پر پرورش کرانے کی خواہشمند ہوجاتی ہے۔

دماغ میں اس قسم کے رجحان پیدا ہونے سے عصبی نظام Nervous System چھاتیوں میں دودھ کے اجزاء سے سبکدوش ہو جاتا ہے (دل و دماغ کے فلسفہ کا یہ ایک اہم ترین اصول ہے)

چھاتیوں میں سے قدرتی اکساہٹ رک جاتی ہے اور دودھ کے اترنے میں تاخیر واقع ہو جاتی ہے۔ یہ بات ماؤں کو سمجھ لینی ضروری ہے کہ ایک دفعہ دودھ بند ہوا تو اُس کا جاری ہونا بے حد مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لئے انہیں مندرجہ بالا طریقوں کو عمل میں لاکر اس بات کی پوری کوشش کرنی چاہیئے کہ ان کی چھاتیوں میں دودھ اُتر آئے۔

چھاتیوں کو خالی کرنا

دودھ کی بہترین روانی کے واسطے چھاتیوں کا خالی ہونا نہایت ضروری ہے اگر بہتے ہوئے پانی کو منظم نہ کیا جائے تو یا تو وہ بند توڑ کر نکلنے کی کوشش کرتا ہے یا پھر رک جانے سے سڑ جاتا ہے۔ اسی طرح اگر چھاتیوں کو بخوبی خالی نہ کیا جائے تو اس سے روانی میں فرق آجاتا ہے۔ اور چھاتیوں کی سوزش، تناؤ، کھچاؤ، ورم، دنبل، چھاتیوں کا پھٹ جانا یا دودھ کا بالکل سوکھ جانا اور ایسی ہی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس لئے یہ لازمی امر ہے کہ دودھ پلانے والی عورتوں کو دودھ کی مسلسل روانی اور اپنی صحت کو قائم رکھنے کے واسطے چھاتیوں کو پورے طور پر خالی کر دینا چاہیئے۔ یہ امر قابلِ افسوس ہے کہ ہندوستان میں مائیں اس امر سے بالکل ناواقف ہیں۔ یہاں اس کی طرف توجہ نہیں دی جاتی۔ جس وقت بچہ روتا ہے اُسے دودھ پلانا شروع کر دیا جاتا ہے۔ اور ذرا دیر دودھ پلا کر پھر ایک طرف کر دیا جاتا ہے

اس سے نہ تو بچہ ہی سیر ہو کر دودھ پیتا ہے اور نہ ماں کی چھاتیاں اچھی طرح خالی ہوتی ہیں جو مائیں اپنے بچوں کو دونوں چھاتیوں سے دودھ پلاتی ہیں وہ سخت قصور کی مرتکب ہوتی ہیں۔ بچے کو زیادہ دفعہ دودھ پینے سے کھل کر بھوک نہیں لگتی اور نہ سرگرمی سے وہ چھاتیوں کو چوس ہی سکتا ہے اور نہ چھاتیاں اچھی طرح خالی ہوتی ہیں جس سے ماں اور بچہ دونوں کو ایک نہ ایک نقصان پہنچے بغیر نہیں رہ سکتا یہی وجہ ہے کہ بعض عورتوں کا دودھ پیش از وقت بند ہو جاتا ہے۔ اور بعض کی چھاتیوں میں دودھ کی روانی سست پڑ جاتی ہے:

جو مائیں بچے کو دونوں چھاتیوں سے دودھ پلاتی ہیں وہ بھی اسی طرح کا نقصان اٹھاتی ہیں کیونکہ بچہ تھوڑا سا دودھ ایک چھاتی سے پیتا ہے اور تھوڑا سا دودھ دوسری چھاتی سے جس سے کوئی چھاتی بھی پورے طور پر خالی ہونے میں نہیں آتی۔ چاہیئے تو یہ کہ اس وقت تک ایک ہی چھاتی سے دودھ پلایا جائے جب تک کہ دودھ ختم نہ ہو جائے۔

بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ چھاتیاں دودھ سے بھری ہوئی ہوتی ہیں لیکن بچہ بدہضمی یا کسی اور دوسرے نقص کی وجہ سے انہیں پورے طور پر خالی نہیں کر سکتا۔ اس صورت میں بھی چھاتیاں بھری رہتی ہیں:

ماں کو چاہیئے کہ اگر بچہ پورے طور پر چھاتیوں کو خالی نہ کر سکے تو اپنی چھاتیوں کو پمپ یا ہاتھ سے خالی کر دے۔ اس سے دودھ باقاعدہ آتا رہے گا۔ اور جب بچے کے صحت مند ہونے پر پورے طور پر بھوک لگنے لگی تو اس کی حسب خواہش اسے دودھ مل سکے گا لیکن اگر چھاتیاں پورے طور پر خالی نہ ہوئیں تو پیشتر جو دودھ آتا ہوگا وہ بھی سوکھ جائے گا یا کم ہو جائیگا۔

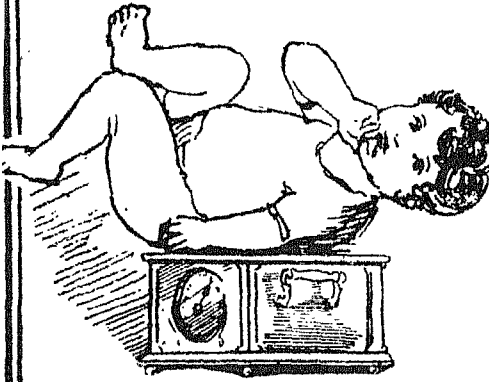
بہت دایہ اور سیانی عورتیں نوجوان ماؤں کو ہدایت کرتے پائی گئی ہیں کہ وہ

اپنے ہاتھ سے دودھ دوہ کر خود ہی پی لیں تاکہ دودھ کی روانی بھی قائم رہے اور دودھ ضائع بھی نہ ہو جرمنی کے سائنسدانوں نے بہت لمبے مشاہدے کے بعد ثابت کیا ہے کہ یہ دودھ عورت کو جوان بنائے رکھتا ہے۔ اگر ان تمام طریقوں پر عمل کیا جائے تو چھاتیوں کی روانی میں فرق نہیں پڑتا اور بچے کی ضرورت کے واسطے کافی دودھ آتا رہتا ہے۔ اس طرح ماں اور بچہ ہر دو فائدے میں رہتے ہیں۔

فی ہزار ایک دو عورتیں ایسی دیکھنے میں آتی ہیں کہ جو اپنے بچے کو دودھ پلانے کے بالکل ہی ناقابل ہوں۔ ورنہ اکثر حالتوں میں عورتوں کی اپنی غلطی سے دودھ کی روانی میں فرق پڑ جاتا ہے یا وہ بالکل بند ہی ہو کر رہ جاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ جب ماں کو یہ معلوم ہو کہ اس کا دودھ کم ہو رہا ہے یا اس میں غذائیت کا عنصر باقی نہیں یا اس کی روانی میں فرق آ رہا ہے تو وہ فوراً غذا کی درستی کرے اور چھاتیوں کو اچھی طرح خالی کرے اور اگر بچے کو وقت بے وقت دودھ پلاتی رہی ہے تو ایسا کرنا چھوڑ دے اور یہ نہ کرے کہ بچے کو دودھ پلانا قطعی بند ہی کر دے۔ ایسا کرنا بُرا ہے۔

چھاتیوں میں دودھ کم ہونے کی علامات

کمزوری جب ماں کی چھاتیوں میں دودھ کم ہونے لگتا ہے تو اگر وہ بچے کا بنظر غائر مطالعہ کرے تو اسے معلوم ہو سکتا ہے کہ پہلے بڑے شوق سے بچہ دودھ چوستا ہے لیکن چونکہ وہ حسب خواہش دودھ حاصل نہیں کر سکتا اس لئے دودھ پینا بند کر کے چیخنے لگ جاتا ہے وہ چند ہی دنوں میں کمزور ہونے لگتا ہے۔ اس کا چہرہ بیمار کی طرح زرد نظر آتا ہے اور اسے دیکھنے سے صاف معلوم ہوتا ہے کہ اسے اس کی

ضرورت کے مطابق خوراک نہیں ملتی۔ اس کی گردن کے پیچھے کی چربی کم ہو کر گردن خاص طور پر کمزور نظر آتی ہے اور دیگر جسم بھی دبلا ہونے لگتا ہے اور وزن کم ہونے لگتا ہے۔ وزن بچے کی غذا کو ناپنے والا "بیرومیٹر" آلہ ہے۔ ہمارے ملک میں بچہ کو وزن کرنے

بچے کا وزن ہر دوسرے تیسرے مہینے ضرور کرنا چاہیے

کا رواج نہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس بات کے جاننے کے واسطے کہ بچہ صحیح طور پر ترقی کر رہا ہے یا نہیں اس امر کی اشد ضرورت ہے۔ کیونکہ جو بچہ پوری غذا حاصل کرتا ہو گا اس کا وزن ضرور بڑھے گا۔ برعکس اس کے ضرورت سے کم غذا حاصل کرنے والے بچے کا وزن گھٹے گا۔ یا کچھ عرصہ وہیں کا وہیں رہے گا۔ بچے کا وزن کرنے کے متعلق آئندہ کسی فصل میں پیار روشنی ڈالی جائے گی۔ یہاں صرف اتنا ہی لکھنا کافی ہے کہ جب ماں دیکھے کہ بچے کے وزن میں کمی پیدا ہو رہی ہے تو اسے فوراً سمجھ لینا چاہیئے کہ اس کی چھاتیوں میں دودھ کم ہو گیا ہے۔ یا دودھ میں غذائیت کم ہو گئی ہے جس کے بعد اسے دودھ بڑھانے یا اس میں غذائیت زیادہ کرنے کی تدبیر کرنی چاہیئے۔ وزن کرنا اس صورت میں زیادہ ضروری ہو جاتا ہے جب کہ بچہ کو مصنوعی غذا دی جا رہی ہو جیسا کہ آئندہ فصل میں بتایا جائے گا۔

۱؎ اس بیماری کو سوکھا مسان کہتے ہیں۔

کمی بول و براز جب چھاتیوں میں دودھ کم ہو اور بچہ ضرورت سے کم غذا حاصل کر رہا ہو تو اسے پیشاب کافی نہیں آتا ہے۔ اور کپڑے پر داغ باقی رہ جاتا ہے۔ اسے پاخانہ بھی کم مقدار میں آتا ہے اور اس کی رنگت بھی خلاف معمول ہوتی ہے

غذائیت کا ہلکا پن جب بچہ ماں کی چھاتیوں سے بہت دیر تک دودھ چوستا رہے اور اسی حالت میں سو جائے تو سمجھنا چاہیئے کہ دودھ ہلکا ہے اور اس میں غذائیت کا مادہ زیادہ نہیں (عمدہ دودھ پیتے پیتے بھی بچے سو جایا کرتے ہیں لیکن اس حالت میں وہ بہت دیر تک چھاتیوں سے نہیں چمٹے رہتے)

جب دودھ میں پانی کا عنصر زیادہ ہو اگرچہ اس کی مقدار کافی ہو تو اس صورت میں بچہ بار بار چھاتیوں سے دودھ چوسنے کے واسطے بیتاب رہتا ہے۔ کیونکہ وہ ہمیشہ بھوکا رہتا ہے۔ اور جب اس کے منہ میں چوچی دی جاتی ہے تو وہ اسے اس طرح چھوڑ دیتا ہے جیسے ہم لوگوں کو روٹی یا چاول کی بجائے کوئی پانی ہی پلا کر ہماری بھوک مٹانا چاہے۔ اور ہم اس پانی کو پینے سے کراہیت محسوس کرتے ہوئے انکار کر دیں۔ پتلا دودھ چوسنے میں بچے کو بعینہ اسی طرح کی مایوسی ہوتی ہے اور اس کے بعد وہ چوچی کو ہاتھ سے پرے کر دیتا ہے۔ چاہے کتنی ہی دفعہ اس کے منہ میں دی جائے۔ اس کا پیٹ بھرا ہو گا مگر اسے اپھارہ کی شکایت نہیں ہو گی۔ اسے پیشاب بہت مقدار میں آئے گا اور پاخانہ بہت تھوڑی مقدار میں۔“

ایسی صورت میں ضروری ہے کہ ماں دودھ کے اس ہلکے پن کا علاج کرے جہاں دودھ میں کمی نقصان دہ ہے وہاں ہلکے پن کی افراط بھی چنداں سودمند نہیں۔ اس سے بھی بچہ کافی غذا نہیں پا سکتا۔ اور نہ اس سے اس کی بھوک ہی فرو ہو سکتی ہے۔

دودھ میں کمی یا ہلکے پن کے اسباب

اگر والدین نے گذشتہ باب کو غور سے پڑھا ہوگا تو وہ فوراً نتیجہ اخذ کریں گے کہ دودھ میں کمی ہونے کی بہت بڑی وجہ دودھ پلانے میں اوقات کا خیال نہ کرنا ہے اور ماں کا دودھ وغیرہ طاقت بخش غذا نہ کھانا ہے نیز دودھ میں پانی کے عنصر کی زیادتی ہونے کی بھی یہی وجہ ہے۔ بعض عورتوں کی چھاتیوں میں پہلے پہل کافی دودھ آتا رہتا ہے لیکن پھر خوراک کی خرابی یا بے احتیاطی سے بہت کم ہو جاتا ہے۔ یہ حالت بڑے گھرانوں کی ماؤں میں خصوصاً پائی جاتی ہے۔ پستانوں کا ٹھیک طور پر خالی نہ کرنا جلدی میں دودھ پلانا، یا دودھ پلانے سے جی چرانا، بچے کو انا کے سپرد کر دینے کی خواہش کرنا، اسے بہت کم پیار کرنا، اپنی سیر و تفریح میں مشغول رہنا چاہئے اور برف کا استعمال بھی ماں کی چھاتیوں میں دودھ کم کر دیتا ہے۔ ماؤں کو چاہیئے کہ وہ گزشتہ فصلوں کا خوب غور کے ساتھ مطالعہ کریں۔ اور ایسی عادتوں سے بالکل بچی رہیں جن سے دودھ کم ہوتا ہے اور ایسی عادتیں پیدا کرنے کی کوشش کریں جن سے چھاتیوں میں دودھ فراوانی سے بڑھتا ہے۔ اس کے بعد خود اپنی خوراک کا بھی خاص خیال رکھیں ؛

بعض دفعہ پستانوں کی چوچیوں میں نقص ہوتا ہے پستانوں میں گو دودھ کافی ہوتا ہے مگر بچے کو تو دودھ کم ہی میسر ہوتا ہے۔ اس صورت میں پہلے چوچیوں کا علاج کر کے بچے کو دودھ پلانا شروع کیا جائے ؛

مندرجہ ذیل علاج پرہیز و خوراک دودھ بڑھانے میں بہت مدد و معاون ثابت ہونگے اور ماں اور بچے ہر دو تندرست رہیں گے۔

علاج!

ہلکا پن اس حالت میں اگرچہ دودھ زیادہ اور بافراط اترتا ہے لیکن اس میں غذائیت کا مادہ بہت ہی کم ہوتا ہے۔ اس صورت میں دودھ کسی دوسرے بچے کو پلا کر چھاتیوں کو ہلکا کیا جاسکتا ہے۔ یا اسے پمپ سے خالی کر کے پستان پر کھڑیا مٹی اور مشک کافور کا لیپ کیا جائے۔ عورت کو طاقت بخش اور زود ہضم غذا دی جائے۔ مثلاً دودھ، مکھن، بالائی، موٹے آٹے کی روٹی، چنے کا شوربہ (انڈا اور گوشت کا شوربہ اگر کھاتے ہوں) مالٹا، سیب، سنگترہ، ناشپاتی، انگور، کشمش، بادام وغیرہ دئے جائیں۔

بھینس یا گائے کے دودھ کے ساتھ صبح شام ۶-۶ ماشہ سفید زیرہ یا سوکھا گیہ سنیٹھی یا زچہ کے بیان میں لکھی ہوئی معجون مقوی زچہ استعمال کرائیں۔ تینوں ایک دوسرے سے بڑھکر مفید ثابت ہوں گی اس کے علاوہ چند روز ماں کو خوراک کے ساتھ شدھ گندھک ½ ماشہ اور موتی سیپ جلا ہوا (یا ان بجھ چونا) ایک ایک رتی دے دیا کریں۔ اچھی مفید اور طاقتور چیز ہے یا پانچ گرین فاسفیٹ لائم دی جائے۔ اس سے نہ صرف دودھ صاف ہوگا بلکہ غذائیت کا عنصر بھی زیادہ ہو جاتا ہے چونا ایسی چیز ہے جس سے انسان کی ہڈیاں بنی ہوتی ہیں۔ بچے کے دودھ پینے سے اس کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اس سے بھی دودھ میں غذائیت کا مادہ نہیں رہتا۔ اور دودھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ موتی سیپ، بجھا ہوا چونا فاسفیٹ آف لائم ایسی چیزیں ہیں جن کا استعمال اس کمی کو پورا کر دیتا ہے۔ شدھ گندھک سے خون صاف اور بہت مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ہر چہار چیزیں اعضائے ہاضمہ کو بہت تقویت دیتی ہیں۔ ہلکا دودھ بچے کو پلانا مضر ہے کیونکہ بچہ اسے زیادہ مقدار میں پی

جاتا ہے۔ اور اس کا پیٹ پانی سے بھر جاتا ہے جس سے بہت سی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں،
اس واسطے اس کی اصلاح کی طرف خاص توجہ دینی چاہیئے ؎

دُودھ بڑھانے کے نسخے

جن عورتوں کی چھاتیوں میں دُودھ کم ہو جاتا ہے انہیں بچے کی حالت سے
اس بات کا پتہ لگا کر اس کا علاج کرنا چاہیئے۔

ذیل کے نسخوں کا استعمال مفید ہوگا:۔

(۱) گاجر مولی اور شلغم کے بیج۔ سونف۔ تودری۔ تالمکھانہ۔ منڈی ساتوں ایک ایک تولہ سب
کو باریک پیس کر اور ململ کے کپڑے میں چھان کر سفوف تیار کریں۔ خوراک ۶ ماشہ۔ بچے کی
ماں صبح شام یہ سفوف پھانک کر اوپر سے دودھ پی لیا کرے۔ گرمیوں میں چار دانہ مغز
اور بادام کی ٹھنڈائی کے ساتھ لے سکتی ہے ؎

(۲) نرکچ انیس پیلی ہڑ دیودار ناگ کیسر گل نیلوفر سب کو موٹا موٹا
۴ ماشہ ۴ ماشہ ۴ ماشہ ۴ ماشہ ۴ ماشہ ۴ ماشہ ۴ ماشہ

کوٹ کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ کے قریب رہ جائے تو مل چھان کر
روزانہ پلائیں۔ اس جوشاندہ میں اگر مصری ملا لی جائے تو کوئی حرج نہیں۔ اس سے
چھاتیوں کے غدود تندرست ہو کر اچھا دودھ پیدا کرنے لگتے ہیں۔

(۳) سونف اور ستاور باریک پیس کر ہم وزن ملا کر ۴ ماشہ صبح شام دودھ کے ہمراہ پلائیں۔

(۴) ماں کو چاہیئے کہ اپنی خوراک میں دودھ کا زیادہ استعمال کرے۔

(۵) مونگ کا پانی بھی دُودھ بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔

(۶) ایک تولہ سے لے کر آدھی چھٹانک تک ببول کی گری کا آٹا دودھ میں تھوڑا پکا کر صبح شام استعمال کریں۔ اس بات کی احتیاط رکھیں کہ کھیر بہت گاڑھی ہو جائے ورنہ دیر سے ہضم ہو گی

(۷) آدھ پاؤ سفید زیرہ لیا جائے اور اُسے چھان پھٹک کر رات کے وقت کسی برتن میں ڈال کر اوپر سے اتنا دُودھ ڈال دیا جائے جو اُس کے چار اُنگل اُوپر تک آ جائے۔ رات بھر اُسے پڑا رہنے دیا جائے صبح کے وقت تمام دودھ زیرہ میں جاذب ہو چلے گا۔ پھر اس زیرہ کو اگر سردی کا موسم ہو تو دھوپ میں اور اگر گرمی کا موسم ہو تو چھاؤں میں سکھا لیا جائے

بچہ کی تندرستی کا ضامن ماں کا دودھ ہے اور ماں کو اپنا دودھ بڑھانے کے لئے زیادہ سے زیادہ مقدار میں گائے (یا بھینس) کا دودھ پینا چاہیئے

اور سوکھ جانے پر باریک پیس کر ۲-۳ ماشہ کی خوراک دودھ کے ساتھ صبح و شام استعمال کیا جائے

لیکن یہ خیال رہے کہ دودھ میں ہوئے ہوئے زیرہ کا پہنچنا محنت طلب امر ہے اور اس سے جلدی گھبرا جانا نہ چاہیئے۔

(۸) اس کے علاوہ چاول، گیہوں، گوشت، چھوٹی مچھلی، چولائی کا ساگ (سشرت چرک) اور خصوصاً دودھ کا استعمال دودھ کو بڑھاتا ہے۔ بچہ سے لاڈ پیار کرنا بھی چھاتیوں میں اکساہٹ پیدا کرتا ہے۔ جس سے دودھ بڑھتا ہے۔

(۹) چھاتیوں میں نقص کی وجہ سے اگر بچے کو دودھ کم ملتا ہے تو حالات کے مطابق اس کا علاج کریں۔ بعض عورتوں کی چھاتیاں بہت ڈھلکی ہوئی یا بہت نرم اور پلپلی ہوتی ہیں جن سے چوچی اندر کو دھنسی رہتی ہے۔ ہدایت نامہ بیوی میں ایسی چھاتیوں کی اصلاح کے واسطے تیل اور لیپ وغیرہ درج ہیں جن کے کچھ عرصہ کے استعمال سے ڈھلکی ہوئی چھاتیاں بھر جاتی ہیں۔

(ب) انگیا کا استعمال ضرور ہی کرنا چاہیئے تاکہ چھاتیوں کی گولائی اور خوبصورتی قائم رہے۔ نیز ان میں دودھ زیادہ مقدار میں پیدا ہو اور جمع رہ سکے۔

دودھ کا ناقص ہونا

غذا اور جماع میں بد پرہیزی کی وجہ سے چھاتیوں کے دودھ میں نقص واقع ہو جاتا ہے۔ صاف اور اچھا دودھ سفید، پتلا، میٹھا اور خوشبودار ہوتا ہے اور پانی میں ڈالنے سے اس میں مل جاتا ہے۔ اگر دودھ پانی سے بھاری ہو اور اس کی تہ میں چلا جائے یا اس کی بو خاص قسم کی ہو یا اس میں جھاگ پڑتے ہوں یا اس کا رنگ میلا ہو یا نیلا، زرد یا تانبے کے رنگ کا ہو تو سمجھنا چاہیئے کہ دودھ میں نقص ہے یا دی

سے خراب شدہ دودھ پانی پر تیرتا ہے۔ اور ذائقہ میں ذرا کڑوا سا ہوتا ہے۔ گرمی سے خراب شدہ دودھ میں زرد زرد دھاریاں چھوٹتی ہیں اور ذائقہ اکثر کھٹا ہوتا ہے۔ کف سے بگڑا ہوا دودھ پانی میں ڈوب جاتا ہے۔ لیس دار اور گاڑھا ہوتا ہے۔

دودھ چاہے کسی وجہ سے بگڑا ہو مندرجہ ذیل نسخہ کا استعمال کرائیں ٹھیک ہو جائیگا

ناگرموتھا چرائتہ سونٹھ اندرجو کوڑا اور گلو چار چار ماشے لے کر پانی میں اچھی طرح کاڑھ کر صبح شام ستارہ روز تک پلائیں۔ خوراک دودھ۔ مونگ کی دال اور گھی روٹی۔

(ھدائیت نامہ خاوند)

دودھ بڑھانے والے نسخوں میں ۲ بھی مفید ہے۔

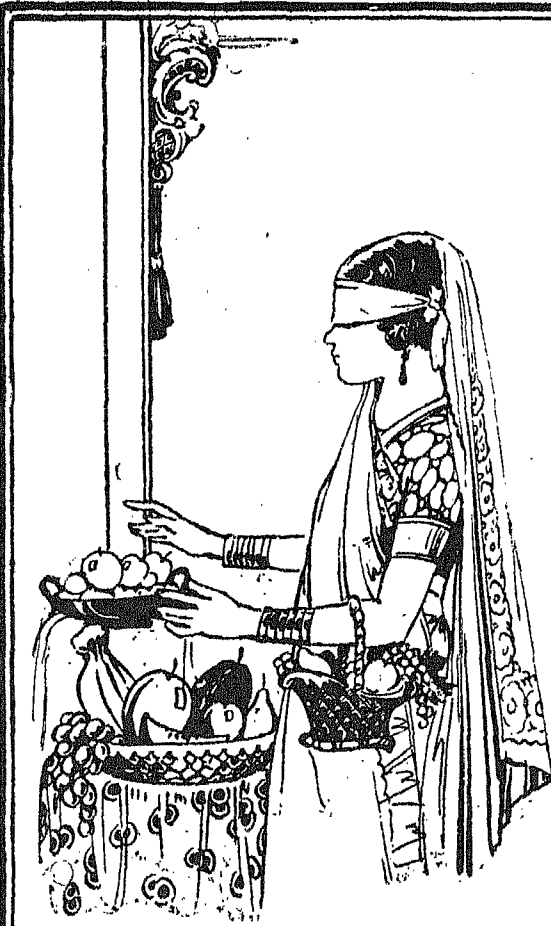
عام ہدایات

اس کے علاوہ ماں کو چاہیئے کہ جب اسے معلوم ہو جائے کہ اس کی چھاتیوں میں دودھ کم ہے تو وہ چند دن تک کامل آرام کرے اور جہاں تک ہو سکے بستر ہی پر پڑی رہے۔ اس سے بھی دودھ میں اضافہ ہو جائے گا۔ کیونکہ کافی آرام نہ ملنے سے بھی دودھ کی روانی کم ہو جاتی ہے۔ ایسی ماں کو چاہیئے کہ وہ زیادہ محنت اور مشقت سے احتراز کرے۔ اسے چاہیئے کہ چھاتیوں کو پوری طرح خالی کرتی رہے۔ اس سے جیسا کہ پیشتر ازیں لکھا جا چکا ہے، دودھ کی روانی زیادہ ہو جائے گی۔ زیادہ مقدار میں دودھ پینا چاہیئے عمدہ غذا کھائی جائے۔ حتی الوسع روزانہ سیر کرنا چاہیئے۔ ہر وقت گھر کے کام میں لگے رہنے سے بھی یہ نقص واقع ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ کھایا پیا سب محنت مزدوری میں خرچ ہو جاتا ہے اور جو عورتیں ہر وقت لیٹی رہتی ہیں امیری انہیں کام کاج کرنے سے منع کرتی ہے ان کے دودھ میں یوں نقص واقع ہو جاتا ہے کہ ان کا کھایا پیا صحیح طور پر جزو بدن نہیں ہوتا۔

چوتھی فصل
ماں کی خوراک کی اقسام اور اجزائے غذائی

بچہ ماں کا دودھ پیتا ہے۔ اب جس قسم کی غذا ماں کی ہوگی اس کے مطابق ہی دودھ اُترے گا۔ گائے بھینس کے معاملہ میں ہم صاف طور پر دیکھا کرتے ہیں کہ گھاس دانہ بھوسا سبز چارہ۔ بنولے۔ چنے کا چھلکا۔ دھان کا چھلکا دودھ کے حق میں سب مختلف اثر رکھتے ہیں۔ کسی سے دودھ بہت اُترتا ہے مگر پتلا۔ کسی سے تھوڑا اُترتا ہے مگر لذیذ کوئی گاڑھا کوئی مکھن والا وغیرہ وغیرہ کئی طرح کا دودھ ہوتا ہے۔

اسی طرح اگر انسانی دودھ کا مطالعہ کیا جائے تو بعض قسم کی خوراک سے ماں کا دودھ خون بڑھانے والا ہوتا ہے۔ بعض ہڈیوں کو طاقت دینے والا بعض قبض کشا اور بعض قابض بعض خوراک بچے کی چربی بڑھاتی ہے بعض گھٹاتی بھی ہے وغیرہ وغیرہ اگر یہ سب باتیں جان لی جائیں تو والدین کس طرح غذا کے معاملے میں غافل رہ سکتے ہیں؟

دودھ پیتے بچے کی ماں کو اپنے لئے خوراک منتخب کرنے سے پہلے یہ لازم ہے

غذا کے انتخاب میں اکثر عقل اور آنکھ سے کام نہیں لیا جاتا جیسی آگئی ویسی سہی

کہ اس کے اجزاء کی جانچ لے انسانی نظام کی ترقی کے لئے مختلف قسم کے اجزاء کی ضرورت ہے اور بعض غذاؤں میں ان اجزاء میں سے کسی نہ کسی کا فقدان ہی ہوتا ہے اور بعض میں کسی کی افراط۔ اس لئے ایسا نہ ہو کہ آپ بچے کی ماں کو جو غذا دیں، اس سے کوئی اہم جزو بچے کے اندازہ سے رہ جائے یا کوئی جزو بہت زیادہ مقدار میں اس کے معدہ میں چلا جائے مثلاً چاول میں گوشت پوست بڑھانے والے اجزاء نہیں ہوتے

یہ کمی دالوں سے پوری کی جاتی ہے۔ اگر کوئی عورت صرف چاول کھلائے تو اس کا دودھ بچے کے گوشت پوست کے اضافہ کا باعث نہ ہوگا۔ چاولوں سے دودھ میں ہلکا پن آجاتا ہے۔

اس لئے والدین کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ غذا کے معاملہ میں آنکھوں پر پٹی باندھ کر نہ چلیں بلکہ نیچے لکھی خوراک کی اقسام اور اُن کے اجزاء کو ذہن نشین کرلیں۔ چھاتیوں سے دُودھ پینے والے بچے کی ماں کے لئے یا دودھ چھوڑ دینے پر بچے کے اپنے لئے وہ غذا تجویز کر سکیں جن کا بچے کی نشوونما پر بہتر اثر پڑے۔ جو خوراک بچے کو دی جائے اس میں کسی ایک عنصر کی بہت زیادتی یا کمی نہ ہو اور اگر کمی ہو تو اس کی تلافی کرنے کے لئے اس خوراک کے ساتھ دوسری غذا تجویز کی جائے۔ ایسا نہ ہو کہ ایک خاص قسم کے جزو کی کمی سے اسے امراض قلت لاحق ہو جائیں یا کسی ایک جزو کی افراط سے وہ موٹا ہو جائے اور اس کے اعضاء میں قوّت مدافعہ کم ہو جائے۔

غذا کے اجزاء

دُودھ۔ مکھن۔ گیہوں۔ سیب۔ انڈا۔ ساگ۔ ادرک۔ بادام۔ تُرئی۔ کھانڈ۔ مُونگ وغیرہ جو کچھ بھی ہم کھاتے ہیں سب میں کم وبیش مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں:۔

(۱) پروٹین	Proteins.
(۲) چکنائی	Fats.
(۳) شکر بشکل نشاستہ	Carbohyderates.
(۴) نمک اور معدنیات	Salt and Minerals
(۵) پانی	Water

ملہ مفصل تعلیم غذا میں مطالعہ کرکے مُستفید ہوں

تشریح

(۱) پروٹین۔ یہ وہ قیمتی جزو ہے جس سے گوشت اور خون بنتے ہیں جسم میں کوئی جگہ نہیں جہاں پروٹین نہ ہو جتنی زیادہ پروٹین والی غذا ہم کھائیں گے اتنا ہی زیادہ ہمارا گوشت اور خون بڑھے گا۔ پروٹین والی غذائیں جسم کی ترقی کے لئے بے حد ضروری ہیں۔ ان سے طاقت بھی بڑھتی ہے لیکن ان کا زیادہ کام ہمارے دماغ اور خون کو بنانا ہے اور انہیں تقویت بخشنا ہے۔ دودھ۔ گوشت۔ مچھلی۔ انڈا۔ گیہوں۔ دالیں اسی قسم میں سے ہیں۔

(۲) کاربوہائیڈریٹ (نشاستہ اور شکر والی غذاؤں کا کام طاقت اور حرارت پیدا کرنا ہے مزدور لوگ جو ہاتھ کی محنت کرتے ہیں انہیں ان کی بہت ضرورت ہے۔ انہیں ان غذاؤں کا استعمال کرنا چاہیئے۔ کھانڈ۔ مصری۔ شکر اور نشاستہ والی چیزیں (مثلاً آلو۔ چاول۔ گھی۔ گنا انگور۔ کھانڈ۔ گیہوں[۱] وغیرہ) اس قسم کے تحت میں آجاتی ہیں۔

(۳) فیٹ۔ (چربی) ہمارے جسم میں جہاں جہاں گوشت ہے اس کے ساتھ تھوڑی بہت چکنائی یا چربی بھی رہتی ہے۔ بادام۔ گھی وغیرہ چکنے کھانوں سے ہماری چربی بڑھتی ہے۔ دل۔ گردہ۔ رخسار وغیرہ کے نیچے چربی کی تہیں ہوتی ہیں۔ چکنائی سے جہاں چربی پیدا ہوتی ہے وہاں اس سے طاقت بھی پیدا ہوتی ہے۔ مکھن۔ گھی۔ انڈے کی زردی۔ بادام۔ بالائی وغیرہ اس قسم میں سے ہیں۔

(۴) معدنیات اور نمک والی غذائیں ہاضمہ کو بڑھاتی ہیں اور ہڈیوں کو بناتی اور

---

[۱] گیہوں میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ ہر دو خاص مقدار میں ہیں۔ باقی اجزا بھی تھوڑے ضرور پائے جاتے ہیں۔ اسی واسطے ساری دنیا میں گیہوں کی روٹی کسی نہ کسی شکل میں ضرور کھائی جاتی ہے۔ کہا گیا ہے کہ دودھ اور گیہوں یہ دو مکمل ترین غذائیں ہیں۔

طاقت دیتی ہیں۔ سبزیوں اور ساگ کی مختلف اقسام میں نمک زیادہ ہوتا ہے اور دودھ۔ گندم۔ دال وغیرہ میں ذرا کم۔ جہازوں میں پہلے سبزیاں پکانے یا لے جانے کا انتظام نہ ہوتا تھا جس سے جہاز والوں کے دانت خراب ہو جاتے تھے۔ ہڈیوں کے علاوہ باقی تمام جسم میں بھی نمک پائے جاتے ہیں۔ پالک۔ سنگترہ۔ لیموں۔ ٹماٹر۔ ترئی بینگن وغیرہ جسم میں نمک اور معدنیات کی ضرورت کو پورا کرتے ہیں۔

(۵) **پانی**۔ ہماری خوراک میں پانی سب سے اہم چیز ہے۔ ہمارے جسم میں نصف حصہ پانی کا ہے۔ خون۔ گوشت چمڑہ۔ ہڈی سب میں پانی کا عنصر ہے۔ یہ بہت اہم چیز ہے جسم کی اندرونی صفائی کے واسطے پانی بے حد ضروری ہے۔ ہمارے جسم میں خوراک کے ساتھ جو زہریلا عنصر داخل ہوتا ہے اسے پانی۔ پسینہ۔ پیشاب اور تھوک کے ذریعہ باہر نکال دیتا ہے۔ خون کو خراب اور گاڑھا ہونے سے بچاتا ہے۔ یورپ میں زیادہ اور ہندوستان میں قدرے کم نوجوانوں اور عورتوں میں یہ غلط خیال پیدا ہوگیا ہے کہ صحت کے لئے پانی کم استعمال کرنا چاہئیے۔ اور اس خام خیالی کی بنا پر بیشتر نوجوان عورتیں نقصان اٹھا رہی ہیں اور یہ جو زرد کیل زدہ اور میلے Muddy چہرے نظر آتے ہیں ان کی وجہ یہی ہے کہ جسم کا زہر پانی کے ذریعہ باہر نہیں نکلتا۔ بعض دفعہ دودھ کو پانی کی بجائے استعمال کیا جاتا ہے لیکن ایسا کرنے والے نہیں جانتے کہ دودھ پانی کی ضرورت کو پورا نہیں کر سکتا بچوں کو جب پیاس لگتی ہے تو انہیں پانی کی بجائے دودھ دے دیا جاتا ہے اور وہ قبض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ زچہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کو بھی پانی نہیں دیا جاتا۔ یہ بھی غلطی ہے پانی کی ضرورت پانی سے پوری ہو سکتی ہے دوسری غذاؤں سے نہیں۔

فریڈرین والٹ اور دوسرے عالم ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ ایک انسان جس کا وزن ۱½ من ہو اُسے ایسی خوراک کھانی چاہیئے جس میں روزانہ پروٹین ۷½ تولہ چکنائی ۷ تولہ حصہ کھتی ہو۔ شکر ۲۱ تولہ نمک اور پانی حسب ضرورت حسب پسند۔ جن کے بھوجن میں پروٹین کا جزو کم ہوتا ہے وہ کمزور رہتے ہیں۔ اُن کا وزن بہت کم ہوتا ہے۔ دماغ سے کام کرنے والوں کے لئے بھی پروٹین بہت کارآمد ہے۔ حاملہ عورت اور دُودھ پلانے والی عورت کو پروٹین کی بڑی ضرورت ہے اور مقررہ مقدار سے اسے زیادہ چاہیئے۔

چکنائی اور شکر والی خوراک طاقت کے واسطے ضروری ہے۔ خاص کر سردی کے موسم میں جسم میں گرمی قائم رکھنے کے واسطے چکنائی اور شکر کی بہت ضرورت رہتی ہے چکنائی اور شکر ایک دوسرے کی جگہ پر کام دے سکتے ہیں۔ مثلاً غریب آدمی جن کو گھی دُودھ جیسی چکنی غذا میسر نہیں ہوتی وہ چاول۔ گنک۔ دال۔ جوار سے اپنا مطلب بخوبی پُورا کر سکتے ہیں دُودھ پلانے والی ماں کے لئے دراصل متذکرہ بالا جملہ اجزا کی ضرورت ہے۔ کیونکہ بچے کی اوائل عمر میں اس کے خون گوشت پوست چربی ہڈی مجاول و دماغ سب کی زور شور سے افزائش کا وقت ہوتا ہے۔ ماں بچے کی جس قسم کی ترقی رکتی دیکھے اسی کا خیال رکھکر غذا میں فوراً کمی بیشی کرے۔ اس معاملہ میں تعلیم غذا[1] کا مطالعہ آپکے لئے بہت مفید ہوگا

VITAMINES وٹامین

ہماری خوراک میں پروٹین۔ کاربو ہائیڈریٹ چربی اور معدنیات کے علاوہ ایک چیز وٹامین بھی ہوتی ہے جس کی غیر موجودگی ہماری صحت پر بُرا اثر ڈالتی ہے۔ اگر ہمیں غذا میں یہ چیز حاصل نہ ہو تو کئی قسم کی بیماریاں لاحق ہوجاتی ہیں۔ بچے کو اس چیز کی ہماری نسبت زیادہ مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ جیسا اس کتاب کے شروع

[1] یہ کتاب آٹھ آنے میں ہمارے ہاں سے مل سکتی ہے۔

میں لکھا گیا ہے بچے کا جسم ہماری نسبت زیادہ تیزی سے بڑھتا ہے۔ اور اگر بچے کی غذا میں یہ چیز نہ ہو تو اسے ریکٹس[1] یا سکروی[2] وغیرہ کی بیماریاں ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ ان کا ذکر بچے کے امراض میں آئے گا۔ اس چیز کی عام موجودگی سے جسم کمزور ہو جاتا ہے اور اس کی قوتِ مدافعہ بالکل کم ہو جاتی ہے جس سے یہ دوسری بیماریوں کو برداشت کرنے سے معذور ہو کر جلد ہی اُن بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور اگر یہ اجزاء خوراک میں موجود ہوں تو وہ تندرست رہتا ہے۔ جسم توانا ہوتا ہے اور اس کی قوتِ مدافعہ بڑھتی ہے۔ غذا میں اس چیز کی موجودگی صحت کو برقرار رکھتی ہے اور غیر موجودگی کئی خاص بیماریوں کو پیدا کرنے کا موجب ہوتی ہے۔ اس چیز کو وٹامین کہتے ہیں اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہے۔

اس سے پہلے کہ وٹامین کی مختلف اقسام کی کیفیت بیان کی جائے بہتر ہے کہ ان کی مشترکہ خصوصیات پہلے بیان کر دی جائیں۔

وٹامنز عموماً ہری ترکاری۔ پھل پھول۔ میوہ جات اور ہری گھاس میں عام ملتی ہے۔ نیز ان پر گزارہ کرنے والے جانوروں کے دودھ اور ان کے جگر انڈوں اور گوشت میں پائی جاتی ہے۔ ان کی پیدائش اوّل اوّل نباتات سے ہوتی ہے اور وہاں سے جانوروں کے جسم کے اجزاء میں پائی جاتی ہے۔

خاصیتیں

(۱) زیادہ گرمی اور حرارت سے وٹامنز کا خاتمہ ہو جاتا ہے عموماً ۱۰۰ درجہ سنٹی گریڈ حرارت پر یہ تباہ ہو جاتی ہے۔ پس اس سے ہم آسانی سے نتیجہ نکال سکتے ہیں کہ گھی یا تیل میں تلی ہوئی چیزیں اپنا یہ طاقت بخش جزو ضائع کر بیٹھتی ہیں۔

(۲) کھاری اشیا Alkalies بمثل سوڈا ان کو بہت جلد تباہ کر دیتی ہیں۔

[1] Rickets, ہڈیوں کا ٹیڑھا ہونا

[2] Scurvy دانتوں کا ناسخورہ

خصوصاً جب کھاری چیز ڈال کر کسی چیز کو پکایا جائے تو یہ اجزائے غذائی تباہ ہو جاتے ہیں۔ مثلاً اگر کسی چیز کو ۱۰۰ ڈگری درجۂ حرارت پر بڑی دیر تک گرم رکھنے پر بھی اس کے وٹامین ویسے کے ویسے ہی رہتے ہوں تو اگر تھوڑا سا سوڈا ڈال کر اس سبزی ترکاری وغیرہ کو پکایا جائے تو پچاس درجہ پر ہی سارے وٹامنز تباہ ہو جائیں گے۔

ہوٹلوں سکول کے ہوسٹلوں بورڈنگ ہاؤسوں میں جو سبزیاں پکائی جاتی ہیں انہیں جلدی گلانے کی غرض سے باورچی لوگ ان میں سوڈا ڈال دیتے ہیں تاکہ چیز جلدی گل جائے۔ اس صورت میں سبزی تو بیشک گل جاتی ہے مگر صحت کا راز (وٹامنز) قطعی طور پر تباہ ہو جاتے ہیں۔

(۴) خوراک میں انکی غیر موجودگی فوری اثر نہیں کرتی کیونکہ جسم میں اتنی طاقت موجود ہے کہ وٹامین کی ایک خاصی تعداد اپنے ریشوں میں محفوظ رکھ سکے اور وٹامین والی غذا نہ ملنے پر بھی کچھ عرصہ تو جسم بخوبی اپنا کام کرتا رہتا ہے۔

(۵) خشکی سے بھی وٹامین کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ اگر کسی سبزی کو سکھا کر رکھا جائے تو اس کے اجزائے غذائی اڑ جاتے ہیں۔

اسی سلسلے میں یہ بات بھی قابلِ ذکر ہے کہ ڈبوں میں جو خشک دودھ بکتا ہے یا دوسری خوراکیں جو سفوف کی صورت میں بچوں کے واسطے فروخت ہوتی ہیں ان کو اس حالت میں لانے سے پہلے ان میں بہت سی اصلاحیں کی جاتی ہیں اور انہیں گرم کر کے اُن کا پانی اُڑا دیا جاتا ہے۔ اس عمل سے وٹامین عام طور پر تباہ ہو جاتے ہیں اور یہی بچے کی تندرستی اور صحت کا دار و مدار ہے یہی وجہ ہے کہ بعض مصنوعی دودھ پر پلے ہوئے بچوں کو موٹا تازہ ہوتے تو

دیکھا ہے مگر طاقت اُن میں نہایت ہی کم ہوتی ہے۔ اور انہیں اکثر کسی نہ کسی صورت بیمار ہوتے دیکھا ہے۔

وٹامین ہے کیا؟

وٹامین تھیوری کا جنم ابھی تھوڑے ہی عرصہ سے ہوا ہے۔ وٹامین علیحدہ نظر آنے والی چیز نہیں جیسے کہ نشاستہ شکر چربی وغیرہ نظر آتے ہیں جس طرح ہریالی کسی سبز پتے پر ہی نظر آتی ہے۔ پتے سے الگ کر کے ہم ہریالی نہیں دیکھ سکتے۔ اسی طرح وٹامین کو بھی وٹامین رکھنے والی غذا سے الگ نہیں دیکھا جا سکتا۔ مگر ہے یہ بڑے کام کی چیز۔ اسے اگر رُوحِ غذا کہیں تو غلط نہ ہو گا۔

ہر ذی رُوح حیوان کے اندر جس طرح رُوح کا اظہار ہوتا ہے اسی طرح سمجھ لیجئے کہ ہر تر و تازہ ہری سبزی پھول پھل گھاس وغیرہ کے اندر وٹامین موجود ہے جو جاندار اِن کو کھائے گا اُسی کے اندر (اگر شیر دار مادہ ہے تو اس کے دودھ اور مکھن کے اندر) وٹامین کی کافی مقدار پہنچ جائے گی۔

چنانچہ انسان کو اس کی کچی غذا ہری ترکاری گاجر شلغم پالک ٹماٹر سبز مٹر پیاز سنگترہ۔ آم نارنگی وغیرہ میں بہت کافی مقدار میں یہ روحِ غذا حاصل ہوتی ہے۔ اس سے دوسرے درجے پر سبز گھاس پات کھانے والے جانوروں کے دودھ مکھن اور لسی کے استعمال سے حاصل ہوتی ہے۔ انڈے میں بھی یہ ہوتی ہے مگر گوشت میں بالکل برائے نام۔ ہاں جانوروں اور

مچھلیوں کے دل گردے اور جگر میں یہ اوسط درجے میں پائی جاتی ہے۔ چنانچہ کاڈ لور آئل (کاڈ مچھلی کا تیل) اپنے اندر خاصے وٹامین رکھتا ہے۔ اناجوں اور چاولوں کی اوپر کی سطح میں وٹامین کافی ہوتے ہیں۔ چھلکے اُتری ہوئی دالوں، مشین سے صاف کئے ہوئے چاولوں اور گیہوں کے میدہ میں یہ بالکل ہی کم مقدار میں رہ جاتے ہیں۔ گھی میں بوجہ جل جانے کے وٹامین بالکل نہیں رہتے۔ مکھن کچا ہوتا ہے اس میں بہتات سے ملتے ہیں۔ گھی تیل میں تلے ہوئے یا سوڈے کی امداد سے پکے ہوئے سب پکوانوں میں (اور روغن جوش میں) وٹامین نادار ہوتے ہیں۔ بہت گھی ڈال کر پکائی ہوئی سبزی ترکاری کی نسبت بہت کم گھی ڈال کر پکائی ہوئی میں وٹامین زیادہ ہوتے ہیں۔ بغیر گھی کے پکی ہوئی یا اُبلی ہوئی سبزی ترکاری وٹامین کے لحاظ سے بہترین طور پر صحت بخش ہوتی ہے اور ویسے بھی مقابلتاً بہت جلدی ہضم ہوتی ہے۔ اور اس سے زیادہ طاقت اور صحت کا حصول ہوتا ہے۔

پس دودھ پلانے والی ماؤں کو خصوصاً اور سب لوگوں کو عموماً مندرجہ بالا سطور کا بغور مطالعہ کرکے اپنے واسطے صحیح طریقے پر پکی ہوئی صحیح قسم کی خوراک تجویز کرنی چاہیئے جس سے اُن کا بچہ بخوبی نشوونما حاصل کرکے صحت کے میدان میں خوب ترقی کرے۔

وٹامین کی پانچ اقسام اور دیگر دلچسپ و مفید تفصیلات کے متعلق تعلیم غذا[۵] میں بہت واقفیت درج ہے۔

---

[۵] یہ کتاب ہمارے ہاں سے آٹھ آنے میں مل سکتی ہے۔ ڈاک خرچ علاوہ۔

المختصر

چھاتیوں میں دودھ کی قلت یا افراط کا بہت کچھ انحصار دودھ پلانے والی ماں کی خوراک پر بھی ہے۔ ماں کی خوراک کے زیرعنوان میں نے اس موضوع پر کافی روشنی ڈالی ہے۔ چونکہ دودھ اور غذا میں بہت گہرا تعلق ہے اس لئے میں دودھ کے ضمن میں چند مزید سطور رقم کرنے کی ضرورت سمجھتا ہوں۔ دودھ پلانے والی ماں کی غذا سادہ اور مقوی ہونی چاہیئے۔ لیکن اس کا زیادہ مرغن ہونا ضروری نہیں کیونکہ مرغن غذا کے ساتھ کافی ورزش لازمی ہو جاتی ہے اور ہمارے گھروں میں جنہیں بسر بھی مشکل سے میسر ہوتی ہے ان عورتوں کو ورزش کہاں ہو سکتی ہے۔ اس لئے میں یہی مشورہ دوں گا کہ غذا مقوی اور زود ہضم ہو۔ مندرجہ ذیل نکات اس معاملہ میں مفید ثابت ہونگے

دودھ اور اناج

دودھ اور اناج مکمل غذائیں ہیں۔ ان میں خون گوشت چربی ہڈی وغیرہ کی افزائش کے تمام سامان مہیا ہیں ہوا اور پانی کے بعد دودھ اور اناج ہی دو ایسی غذائیں ہیں جو انسان کو باقی ہر قسم کی خوردنی اشیاء سے تمام عمر کے لئے بھی بے نیاز کر سکتی ہیں۔

دودھوں میں دودھ گائے کا اور اناجوں میں اناج گیہوں یہ دودھ پلانے والی ماں کے لئے امرت کا درجہ رکھتے ہیں۔ ایک جوش دیکر ذرا میٹھا ملا ہوا گائے کا دودھ کم از کم ایک سیر جس ماں کو پینے کو ملے اس کا بچہ جسمانی اور دماغی لحاظ سے بیحد ترقی کرے گا۔ دودھ کے پینے سے چھاتیوں میں دودھ بہت اترتا ہے۔ تھوڑا نمک پڑی ہوئی گیہوں کی روٹی یا ڈبل روٹی حصول صحت و طاقت

کے لئے عمدہ غذا ہے اس سے بہت عمدہ قسم کا دودھ چھاتیوں میں اُترتا ہے۔ گیہوں کا دلیا بہت زُود ہضم صحت بخش اور شیر افزا ہے۔

دودھ سے اخذ ہونے والے گھی مکھن ملائی دہی اور لسّی کا اعتدال کے اندر استعمال ماں اور بچہ ہر دو کے لئے نہایت فیض بخش ہیں۔

سبزیاں سبزیاں دودھ کی روانی میں کتنا فائدہ پہنچاتی ہیں۔ اس امر سے عورتوں کی اکثریت بالکل بے بہرہ ہے اور بڑی بوڑھی عورتیں دُودھ پلانے والی ماں کو سبزیاں دینے کے بالکل خلاف ہوتی ہیں۔ اُن کی یہ مخالفت لاعلمی —— خطرناک لاعلمی —— پر مبنی ہے۔ اگر ماں کی خوراک سے سبزیاں بالکل نکال دی جائیں یا اُن کا استعمال کم کردیا جائے تو اس سے خون میں خرابی پیدا ہوجاتی ہے جس سے ماں کی عام صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ اور وہ بچے کو دودھ پلانے کے قابل نہیں رہتی۔ بارہا ان عورتوں کو جن کی چھاتیوں میں دودھ کم ہوگیا تھا یا اس کی روانی میں فرق پڑگیا تھا۔ سبزیوں کے استعمال کا مشورہ دیا گیا اور وہ اپنے بچوں کو پھر سے دودھ پلانے کے قابل ہوگئیں۔ پالک۔ گاجر۔ شلجم۔ چقندر۔ پرول۔ آملہ۔ لوبیا۔ تُرئی۔ پیٹھا اور مولی کی سبزی نیز سلاد بہت مفید ثابت ہوتے ہیں دالوں کے متعلق بھی ایک فقرہ درج کردینا چاہیئے۔

ماش کی دال بہت کم استعمال کرنی چاہیئے۔ باقی دالوں کا پانی مفید ہے۔ چنے، لوبیا اور مٹر کا ستعمال بھی محض مشورہ پہ استعمال کرنا چاہیئے۔

پھل اور میوے میوے قریباً تمام کے تمام مفید ہیں اور دودھ کی روانی میں ممد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ماں اور

بچہ ہر دو کو بہت طاقت بخشتے ہیں۔ البتہ موسم اور تاثیر کا خیال رکھا جائے۔ مثلاً بعض عورتوں اور بچوں کے لیے تربوز اپھارہ کا باعث ہوتا ہے۔ پپیتہ قبض کرتا ہے۔ صوبہ سرحد کا کیلا ثقیل ہے۔ بعض حالتوں میں آم یا انگور کا تھوڑا سا استعمال بھی گرمی پیدا کرتا ہے۔ مگر عام حالتوں میں تمام کے تمام میوے دودھ کے حق میں مفید ہیں

سیّال مادے دودھ پلانے والی ماں کی غذا میں سیّال مادہ کافی مقدار میں ہونا چاہیئے۔ عام طور پر اسے پیاس بہت لگتی ہے اس کے لئے گرمیوں میں اسے آش جو یا دودھ کی لسی یا بادام کی ٹھنڈائی۔ استعمال کرنی چاہیئے۔ جو پیاس بجھانے کے علاوہ دودھ بھی پیدا کرتے ہیں۔ سردیوں میں دودھ۔ انار کا رس۔ سیب۔ ناشپاتی یا سنگترے کا رس مفید ہیں۔ گنے کا رس بھی مفید ہے۔ کھانسی وغیرہ کا خیال رکھ کر تجویز کرنا چاہیئے کہ کونسی سیال چیز دودھ پلانے والی ماں کے لئے تجویز کی جائے۔ گوشت کا شوربہ پتے۔ مٹر یا لوبیا کا شوربہ خاصے صحت بخش ہیں اور دودھ زیادہ مقدار میں پیدا کرتے ہیں۔

نشئی اشیاء مثلاً شراب بیئر قہوہ۔ الکحل وغیرہ سے دودھ پلانے والی ماں کو پرہیز کرنا چاہیئے۔ سادہ پانی کا فی استعمال کرنا چاہیئے۔ بعض دفعہ بڑی بوڑھی عورتیں اسے پانی پلانے کے خلاف ہوتی ہیں۔ لیکن یہ بیجا غلطی ہے۔ غذا کے درمیانی وقفوں میں اسے دو تین گلاس پانی ضرور پینا چاہیئے۔ ہاں کھانا کھانے کے دوران میں یا اس کے فوراً بعد زیادہ مقدار میں پانی پینا مضر ہے کیونکہ اس سے غذا کا اچھی طرح رس نہیں بنتا۔ لیکن غذا کے ایک گھنٹہ بعد سے دوسری غذا کے وقت تک خاصی مقدار میں پانی کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ اس سے جسم کا میل باہر نکلتا ہے اور قبض نہیں ہوتا

پانچویں فصل

کن حالتوں میں ماں کا دودھ بچے کو نہیں دیا جا سکتا؟

جب کمزوری کی وجہ سے اس کے لب سفید اور مسوڑھے زرد ہو گئے ہوں وزن کم ہو گیا ہو دل دھڑکتا ہو، سر میں درد رہتا ہو، بھوک نہ لگتی ہو تو اس صورت میں اس کا توجہ سے علاج کرانا چاہیئے۔ اور معالج کے مشورہ کے مطابق دودھ پلانے یا نہ پلانے کا فیصلہ کرنا چاہیئے۔ اور اگر وہ سمجھے کہ علاج کرانے کے بعد ماں بچے کو دودھ پلا سکتی ہے تو عارضی طور پر دودھ چھڑا دینا چاہیئے (مگر ایک بار دودھ روزانہ نکالتے رہنا چاہیئے تاکہ دودھ کی روانی قائم رہے)

(۲) جب ماں کا دودھ ہلکا ہو تو اس کا بچے پر برا اثر پڑتا ہے۔ کیونکہ اس میں غذائیت کا مادہ نہیں ہوتا اور بچے کا پیٹ ایک گھٹیا درجے کے دودھ سے بھر جاتا ہے جس سے بچے کو بجائے فائدے کے نقصان پہنچتا ہے بعد ازاں اسہال، اپھارہ اور بدہضمی وغیرہ کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس صورت میں ڈاکٹر وغیرہ کا علاج کرانا لازمی امر ہے اور اسی کے مشورہ کے مطابق عارضی طور پر یا مستقل طور پر دودھ چھڑایا جائے۔

(۳) کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ماں کی چھاتیاں ابھری ہوئی نہیں ہوتیں اور وہ ایک دس، گیارہ سالہ بچی کی طرح ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں بھی بچے کو مصنوعی دودھ کا محتاج ہونا پڑتا ہے۔

(۴) بعض دفعہ ماں کسی خطرناک بیماری میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اُسے بخار بھی ہوتا ہے۔ اُس کی چھاتیوں میں دودھ کم ہو جاتا ہے اور جو ہوتا بھی ہے اُس پر بھی بیماری کا اثر ہوتا ہے۔ اور اُس کی خاصیت اور مقدار تبدیل ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں بھی بچے کو ماں کا دودھ نہ پلانا چاہیئے۔

(۵) پرسوت کا یا پُرانا بخار بھی ماں کو بہت کمزور اور نحیف کر دیتا ہے۔ اس بیماری کے دَوران میں بھی بچہ ماں کے دُودھ سے کافی غذا حاصل نہیں کر سکتا اور اگر اسے بدستور دودھ پلایا جائے گا تو بچہ غذا کی کمی کے باعث اور دودھ میں مرض کے جراثیم ہونے کی وجہ سے کمزور اور ناتوان ہوتا جائے گا۔ اور پھر اس مسلسل کمزوری اور پرورش میں نقص کا جو نتیجہ برآمد ہوگا وہ صاف ظاہر ہے۔

(۶) تپ دق میں مبتلا ماں کا دُودھ بھی بچے کو ہرگز نہ پلانا چاہیئے کیونکہ اس کے دودھ میں بھی تپ دق کے جراثیم سرایت کر جاتے ہیں اور اس سے بچے کے جسم میں ان جراثیم کے پہنچنے کا احتمال ہوتا ہے۔ جو بڑی عمر میں بچے کی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں

(۷) جو ماں بیحد کمزور ہو اور اُس کا رجحان تپ دق کی طرف ہو تو اس کا بھی دُودھ بچے کے حق میں فائدہ مند ثابت نہیں ہو سکتا۔ اس لئے یہی بہتر ہے کہ بچے کو ماں کا دودھ نہ پلایا جائے۔ کیونکہ ایک تو دودھ نہ پلانے سے ماں کو طاقت حاصل ہونے لگے گی اور اس کے مرض سے بچ جانے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ دوسرے اگر ماں کی کمزوری روز بروز بڑھتی جائے تو اچانک ہی کسی وقت اس کے جسم میں جراثیم تپ دق کے بڑھ جانے کا خوف ہے اور اگر ماں اس کمزوری کی حالت میں بھی اپنے بچے کو دُودھ پلاتی رہی تو عین ممکن ہے کہ یہ جراثیم اس پر غلبہ حاصل کر لیں اور اسے یہ مہلک

عارضہ لاحق ہو جائے۔

اسی سلسلے میں یہ بات عرض کر دینا مناسب سمجھتا ہوں کہ اگر ماں کو ذرا سی کمزوری ہو یا اُسے معمولی سا بخار آئے تو اُسے بچے کو دودھ پلانا ترک نہیں کرنا چاہیئے ان معمولی شکایات کا سدِ باب ہو سکتا ہے۔ مزید برآں چند دنوں کے لئے دوسرا دودھ پلایا جا سکتا ہے۔

(۸) خطرناک عصابی بیماریوں، مثلاً مرگی، رعشہ، سکتہ میں مُبتلا ماؤں کو بھی بچے کو دودھ پلانے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

(۹) اگر چوچیوں پر دُنبل نمودار ہو گیا ہو یا یہ پھٹ گئی ہوں تو بھی دودھ فوراً بند کر دیا جائے

(۱۰) اگر عورت کے خاندان میں کسی کو دیوانگی کی بیماری رہی ہو تو اس کا دودھ بھی بچے کو نہ پلانا چاہیئے۔ کیونکہ اس سے جہاں ماں کے دماغ پر بُرا اثر پڑنے کا احتمال ہے وہاں بچے کے جسم میں بھی اس بیماری کے جراثیم کے منتقل ہونے کا خوف ہے۔

(۱۱) زیادہ حسّاس مزاج عورتوں کو بھی بچوں کو دودھ پلانے سے احتراز کرنا چاہیئے۔ کیونکہ غیض و غضب۔ فکر و تشویش۔ رنج و غم وغیرہ سے بھی دودھ خراب ہو جاتا ہے اور بچہ اس سے پوری تقویت حاصل نہیں کر سکتا۔ اس واسطے ماں کا مزاج درست کیا جائے اور چاہیے بچے کو ایسی ماں کے دودھ سے معافی دی جائے۔ کیونکہ دودھ کے ساتھ ساتھ ماں کے دل و دماغ کے وہ تمام اوصاف سرایت کرتے رہتے ہیں۔

(۱۲) حمل ٹھہر جانے پر بھی دودھ چھڑا دینا چاہیئے۔

(۱۳) جب بہت کوشش کے باوجود ماں کی چھاتیوں میں دودھ نہیں بڑھایا جا سکتا یا بالکل پیدا ہی نہیں ہو سکتا تو بھی بچے کی پرورش کا دوسرا انتظام کر لینا چاہیئے۔

چھٹی فصل

دودھ پلانے والی انّا یا گوجری

ڈاکٹر ویسٹ کا بیان ہے کہ "وہ بچہ جس کی ماں اُسے دودھ نہیں پلاتی یا جو بدقسمتی سے ماں کے بیمار ہو جانے کسی حادثہ کا شکار ہو جانے، بچہ ہونے سے فوراً بعد حاملہ ہو جانے یا زچگی کے دَوران میں مرجانے سے اس نعمت غیر مترقبہ (ماں کے دودھ) سے محروم ہو جاتا ہے (جو اس کے واسطے دنیا کی تمام غذاؤں سے بہترین اور صحت بخش ہے۔ اور جو قدرت نے اس کی ماں کی چھاتیوں میں بھر دی ہے) تو وہ ایک نازک پھول کی طرح کمھلا جاتا ہے اور کمزور ناتوان ہو کر اس دنیا سے رخصت ہو جاتا ہے۔ آپ ایسے بچے کو دیکھیں جسے ماں کا دودھ میسر نہ ہو تو اس کے جسم پر گوشت اور چربی کی بہت کمی ہو گی جو اس کے اعضاء کو سڈول اور خوبصورت بنا سکے۔ اس کے خون میں ایسا مادہ بہت کم ہو گا جو اس کے رخساروں میں سرخی پیدا کر سکے اس کی زندگی کی پہلی سیڑھی پر ہی ایسے نشان دکھائی دیں گے جو زندگی کی آخری سیڑھی پر نظر آیا کرتے ہیں۔ اس کے چہرے پر جھریاں پڑ جائیں گی۔ اس کی آواز مستقل گریہ وزاری ہو گی اور اس کا جسم مجسم غم ہو گا۔ لیکن اگر اس کا وقت پر علاج کیا گیا اور اسے ماں کا دودھ نصیب ہو گیا یا ایسی غذائیں دی گئیں جو ماں کے دودھ

صحیح قسم کے دودھ کی کرامات

جیسی ہوں تو یہ نوحہ خوانی بند ہو جائے گی۔ بچے کے بشرے سے تسلّی و تشفّی کا اظہار ہو گا۔ اس کے چہرے سے جھرّیاں اڑ جائیں گی اور پھر از سرِ نو بچپن کی سرخی جھلکنے لگے گی اس کے اعضا گول اور مضبوط ہوتے جائیں گے۔ ان میں چربی بھر جائے گی۔ زردی کی جگہ سرخی، کمزوری کے بجائے قوّت پیدا ہو جائے گی اور آخر جب ہم بچپن کی مسرّت بخش آواز سنیں گے تو ایسا معلوم ہو گا کہ چند ہفتے پہلے کا بیمار، کمزور اور ناتوان بچہ بالکل تبدیل ہو گیا۔ اور اب وہ پریوں کے ملک سے آبِ حیات پی کر آیا ہے!!

مندرجہ بالا سطور کے پیشِ نظر والدین کو معلوم ہو گیا ہو گا کہ ماں کا دودھ نہ پینے

سے بچے کی حالت کیسی ہو جاتی ہے۔ ایسے بچے فوراً نہیں مرجاتے بلکہ آہستہ آہستہ موت کی طرف کھسکتے جاتے ہیں۔ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ ایسے بہت ہی کم بچے جانبر ہوتے ہیں جن کی ماں اُن کی زندگی کے پہلے دس مہینے میں اُن سے جُدا ہو جاتی ہے۔ اگر روزِ پیدائش ہی سے انھیں مصنوعی غذا دی جائے تو کبھی دست کبھی پیچش کبھی ستے، کبھی تلی جگر کی خرابی کی وجہ سے بخار وغیرہ کی شکایات یکے بعد دیگرے نمودار ہوتی رہتی ہیں۔ اور پھر وہ دن بدن لاغر و کمزور ہو کر تھوڑے عرصہ میں ہی راہیٔ ملک عدم ہو جاتے ہیں۔ ایسی حالتوں میں بہت ہی تھوڑی تعداد تندرست رہتی ہے کیونکہ مصنوعی خوراک دینے کے طریقوں پر پہلے تو اچھی طرح عمل ہی نہیں کیا جاتا یا شاید کیا ہی نہیں جا سکتا۔ دوسرے بچہ بے زبان ہوتا ہے۔ منہ سے وہ اپنی ضروریات اور اپنی شکایات بیان نہیں کر سکتا۔ قدرت کی طرف سے جو اس کے واسطے چھاتیوں کے دودھ کا چجا تلا انتظام کر دیا جاتا ہے اُس سے وہ محروم ہو چکا ہوتا ہے اس لئے دیگر رشتہ داروں سے غلطی پر غلطی اور بے قاعدگی پر بے قاعدگی ہو جانے سے بیچارے کی جان پر آبنتی ہے۔

اگر کسی وجہ سے ماں بچے کو بالکل ہی دودھ پلانے کے ناقابل ہو تو کسی دایہ، انّا، یا گوجری کا دودھ بچے کو پلانے کا انتظام کیا جائے۔ اگرچہ یہ طریقہ بھی خطرہ سے خالی نہیں لیکن پھر بھی اگر مناسب انتظام کر دیا جائے تو بچہ زندہ رہ سکتا ہے ایسی مثالیں کم نہیں جبکہ بچے انّا اور گوجریوں سے پل گئے ہوں اور زندگی کی جدوجہد میں کامیابی حاصل کی ہو۔ اگرچہ ایسا شاذ و نادر ہی ہوتا ہے کہ ماں اپنے بچے کو دودھ پلانے کے بالکل ہی ناقابل ہو لیکن ایسی حالتیں بھی ہیں کہ وہ بچے کو دودھ پلانے سے معذور

ہو جاتی ہے اور اپنی بہترین کوشش اور خواہش کے باوجود بچے کو دودھ نہیں پلا سکتی یا اس کا دودھ ہی بچے کے لئے مضر ثابت ہوتا ہے۔

انّا کا انتظام

جب اس امر کی تصدیق ہو جائے کہ ماں دودھ پلانے کے بالکل ناقابل ہے تو بچے کی پرورش کا دوسرا انتظام کرنا چاہیئے۔ اس میں سب سے پہلا درجہ دایہ کو حاصل ہے یہ پہلے لکھا جا چکا ہے کہ دودھ پینے والے بچے مصنوعی خوراک پر پلنے والے بچوں سے کہیں بہتر صحت میں ہوتے ہیں اور اگر بچے کو مصنوعی غذا دینے کی ضرورت پڑ بھی جائے تو سے ایسا دودھ دینا چاہیئے جس میں ماں کے دودھ جیسے اجزاء ہوں اور اس لئے جہاں تک ممکن ہو انّا کا انتظام کیا جائے۔

انّا کے متعلق کچھ لکھنے سے پہلے میں یہ بات واضح کر دینا چاہتا ہوں کہ لاعلمی اقتصادی کساد بازاری اور مالی خراب حالت کی وجہ سے اوسط طبقہ کے لوگ ہندوستانی انّا کے اخراجات کو برداشت نہیں کر سکتے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اس وقت ایک بچے کی زندگی خطرہ میں ہوتی ہے لیکن ہندوستان میں اکثریت ایسے لوگوں کی ہے جو پیٹ بھر کر روٹی نہیں کھا سکتے۔ متوسط درجہ کی حالت بھی کسی سے چھپی ہوئی نہیں۔ اس لئے ہر کوئی انّا یا نوکر نہیں رکھ سکتا۔ کیونکہ اسے بھی وہی اعلیٰ قسم کی غذا اور وہی عمدہ خوراک کھلانی پڑتی ہے جو ماں خود اپنی چھاتیوں سے دودھ پلاتے وقت استعمال کرتی ہے اس کے کپڑے بھی اتنے ہی صاف ہونے چاہئیں جتنے ماں کے۔ اس لئے عام لوگ انّا وغیرہ ملازم نہیں رکھ سکتے۔ لیکن جو رکھتے ہیں اُن کی واقفیت کے واسطے مندرجہ ذیل سطور

انّا کا انتخاب

انّا کا انتخاب کرنے سے پیشتر مندرجہ ذیل ہدایات کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے کیونکہ انّا کے اچھا ہونے پر ہی بچّے کی بہتری کا انحصار ہے

لکھی جاتی ہیں:-

انتخاب کردہ۔ انّا طاقتور تندرست اور بشاش ہو اُسے کسی قسم کی بیماری مثلاً آتشک خارش، تلّی جگر، قبض پیشاب کی یا دیگر کوئی عارضہ لاحق نہ ہوا اور نہ وہ پہلے کسی ایسی بیماری میں گرفتار رہی ہو۔ (اس قسم کے سوالات کرنے میں ہرگز نہیں شرمانا چاہیئے)

(انّا تندرست اور نوجوان ہو اس کی چھاتیوں میں دودھ کافی ہو۔ اس کا اپنا بچہ قریب قریب آپ کے بچے کی عمر کا ہو)

(۲) اس کی عمر بچے کی ماں کی عمر کے قریب قریب برابر ہو لیکن اگر ایسی انّا نہ مل سکے تو بیس ۲۰ سے پینتیس ۳۵ تک عمر والی دایہ رکھی جائے۔

(۳) انّا کے اپنے بچے کی عمر اس بچے کی عمر کے قریب ہو جس کو دودھ پلانے کے واسطے اُسے ملازم رکھا جائے۔

(۴) انّا کی چھاتیوں میں دودھ کافی ہو اور اس میں غذائیت کا کوئی نقص نہ ہو اس کے علاوہ انّا کے بچے کا معائنہ کرنے کے ماسوا دو تین دن تک بچے کو دودھ پلا کر بھی دیکھا جا سکتا ہے۔

یہ بات قابل ذکر ہے کہ بعض ملازمت کی متلاشی انّا دو تین دن تک کا دودھ اپنی چھاتیوں میں جمع کر چھوڑتی ہیں۔ اس لئے ان کی چھاتیوں کو پمپ سے خالی کر کے پھر دیکھنا چاہیئے کہ ان میں دودھ کافی ہے یا نہیں یا دو تین دن تک دایہ کا دودھ بچے کو پلا کر تسلی کر لینی چاہیئے۔

(۵) انا کے دودھ کا معائنہ کیا جائے دودھ کے اچھا یا برا ہونے کی پہچان اسی باب کی دوسری فصل میں دی جا چکی ہے۔

(۶) انا کے متعلق مزید تسلی کر لینی چاہیئے کہ اس نے پہلے کم از کم دو بچے کسی کے کامیابی کے ساتھ پالے ہوں جن کے بچے اس نے پالے ہوں اُن سے انّا کی صحت عادت، چستی، ہنرمندی وغیرہ کے متعلق پوری تسلی کر لینی چاہیئے۔

(۷) انّا کی خوراک کے متعلق انہی ہدایات پر عمل کیا جائے جو زچہ کی خوراک کے متعلق گزشتہ باب میں دی گئی ہیں۔

ل۵ دایہ کے متعلق آیور وید کے مشہور ودیا شری چرک جی نے لکھا ہے کہ "دایہ نوجوان ہو حلیم الطبع ہو اور تندرست ہو کسی قسم کی متعدی بیماری میں مبتلا نہ ہو۔ اس کے اعضاء کا تناسب ٹھیک ہو ان میں نقائص نہ ہوں۔ دایہ میں کسی قسم کا عیب ہو اور وہ دن کے وقت سونا۔ نشہ کا استعمال کرنا۔ آوارہ گردی چغلی۔ بدگوئی۔ تند مزاجی۔ عداوت۔ حسد۔ چڑچڑاپن۔ زیادہ ہنسنا۔ وغیرہ بدعادتوں سے مبرا ہو متین ہو۔ سنجیدہ ہو۔"

شری چرک جی مزید لکھتے ہیں :-

والدین کو اس امر کا خیال رکھنا چاہیئے کہ دایہ اسی ملک کی اور اسی میدانی یا پہاڑی علاقہ کی رہنے والی ہو جس کے باشندے وہ خود ہوں۔ اس کی طبیعت میں کمینہ پن کا عنصر نہ ہو۔ اس کے بچے زندہ اور تندرست ہوں اور ان میں اکثریت لڑکوں کی ہو۔ اس کی چھاتیوں میں دودھ کی افراط ہو وہ بے پروا نہ ہو۔ زیادہ سونے کی عادی نہ ہو۔ کم حیثیت کے لوگوں سے میل جول نہ رکھے۔ خدمت کرنے میں پھرتی سے کام لے۔ اپنے جسم اور لباس کو پاک و صاف رکھے۔ ناپاک چیزوں اور باتوں کی مخالف ہو۔ اس کی چھاتیاں بڑی ہوں اور ان میں دودھ کافی ہو۔"

میرے خیال میں دایہ کے متعلق اگر مندرجہ بالا باتوں کا ہی دھیان رکھا جائے تو کافی ہے۔ حالات کے مطابق زیادہ سے زیادہ خوبیوں والی دایہ کا انتظام کیا جائے۔ لیکن والدین ایک بات کا خیال رکھیں۔ دایہ عارضی طور پہ بچے کی ماں بن جاتی ہے اور دودھ پلانے والی ماں کے لئے جو ہدایات دی گئی ہیں وہ اس کے سلسلہ میں بھی عمل میں لانی چاہئیں اس کی غذا۔ اس کے لباس اور اس کی چھاتیوں کے دودھ کے متعلق بھی انہی باتوں کا خیال رکھا جائے۔ بارہا ایسا ہوتا ہے کہ والدین دایہ کو اس امر کے لئے مجبور کر دیتے ہیں کہ وہ اپنے بچے کو دودھ پلانا بند کر دے۔ میرے خیال میں یہ بات خود غرضی اور ظلم پہ مبنی ہے۔ اس

ل۵ زمانہ قدیم میں دایوں کے خاندان کے خاندان بچوں کی پرورش کا کام کرتے تھے اسی واسطے ہم نے دایہ کا ہی لفظ استعمال کیا ہے

کے علاوہ وہ اپنے بچے کے لئے کڑھتی رہے گی تو دودھ خراب ہو جائے گا۔ ایسا نہیں کرنا چاہیئے بلکہ دایہ کو بہتر اور مقوی غذا دی جائے جس سے دودھ زیادہ مقدار میں اور بہتر پیدا ہو اسطرح دایہ تندرست رہے گی اور خوش خوش دونوں بچوں کو دودھ پلا سکے گی۔ دایہ کے ساتھ بہت شفقت کا سلوک ہونا چاہیئے اسی میں آپ کے بچے کی بھلائی ہے۔

گوجری

اسی سلسلہ میں میں گوجری کے متعلق بھی کچھ لکھنا چاہتا ہوں۔ درحقیقت یہ ہے کہ ہمارے ہاں انا کی بجائے گوجری کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔ انا کا انتظام تو صرف امیر لوگ ہی کرتے ہیں لیکن گوجری کا انتظام ہر کوئی کر لیتا ہے۔ انا اور گوجری میں فرق یہ ہے کہ انا کو گھر پر ملازم رکھا جاتا ہے اور گوجری بچے کو لے کر اپنے گھر چلی جاتی ہے علاوہ ازیں انا کے متعلق والدین ہر وقت اس بات کا خیال رکھتے ہیں کہ وہ بچے کو باقاعدہ دودھ پلاتی ہے یا نہیں۔ اس کا رکھ رکھاؤ اچھی طرح کرتی ہے یا نہیں۔ لیکن گوجری کے دور رہنے کی وجہ سے اس کے متعلق ان باتوں کا خیال رکھنا ذرا مشکل ہوتا ہے۔

بہت سے بچے گوجریوں کی بے توجہی کی بھینٹ چڑھ جاتے ہیں لیکن بارہا دیکھا گیا ہے کہ جن والدین نے ذرا احتیاط سے کام لیا۔ گوجریوں کے انتخاب میں دانائی برتی اور وقتاً فوقتاً گوجری کے گاؤں میں جا کر دیکھ آتے رہے ان کے بچے پل گئے۔ پنجاب میں بہت سے ایسے اشخاص موجود ہیں جن کا نام گوجر مل یا گوجر رام ہے۔ ان میں سے ۹۹ فی صدی گوجریوں کے ہاں پلے ہوئے ہیں۔

عام طور پر اس وقت بچے کو گوجری کے سپرد کیا جاتا ہے جبکہ وضع حمل کے بعد بیوی کے مر جانے پر خاوند دوسری شادی کا خواہاں ہو۔ یا کسی وجہ سے (جیسا کہ کنواری اور بیوہ عورتوں کو بچے پیدا ہوتے وقت ہوتا ہے) بچے کی پیدائش کو چھپانا مطلوب ہو یا بچے زندہ نہ رہتے

کی وجہ ماں کا دودھ بچے کو پلانا مطلوب نہ ہو یا ماں مر چکی ہو اور والد دورے پر رہتا ہو۔

ان اصحاب سے جو اپنے یا اپنے رشتہ داروں کے گناہوں کو چھپانا چاہتے ہیں جو بیوی کی موت کے بعد فوراً دوسری شادی کرنے کا گناہ کرتے ہیں۔ میں اپیل کروں گا کہ وہ ایک گناہ کے بعد دوسرا گناہ نہ کریں۔ اور بچے کو گوجری کے سپرد کر کے بے پرواہ ہونے کی بجائے اُسے کسی یتیم خانہ یا ہسپتال میں داخل کر دیں۔

ان اصحاب سے جو اس وجہ سے بچے کو گوجری کے سپرد کرتے ہیں کہ اُن کے گھر میں کوئی عورت نہیں اور وہ خود ملازمت کی وجہ سے بچے کو مصنوعی غذا پر نہیں لگا سکتے اور نہ ہی کا انتظام کر سکتے ہیں۔ میں اپیل کروں گا کہ وہ مندرجہ بالا باتوں کا خیال رکھیں اور گوجری کے گاؤں میں جا کر بچے کے والدین تسلی کر لیں کہ انا کے انتخاب کے لئے جو ہدایات درج کی گئی ہیں وہ ان کے مطابق پوری اترتی ہے یا نہ۔ ان باتوں کے علاوہ بھی جب بچہ گوجری کے حوالے کر دیا جائے تو والد کو یا کسی دیگر رشتہ دار کو اچانک اس گاؤں میں جا کر دیکھنا چاہیئے کہ بچے کا رکھ رکھاؤ کس طرح کیا جاتا ہے۔ اس کی غور و پرداخت اچھی طرح ہوتی ہے یا نہیں اگر ان ہدایات پر عمل کیا جائے گا تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ کا بچہ اچھی طرح نہ پل جائے اگر خوش طبع، تندرست اور اچھے چال چلن کی گوجری کا انتظام کیا گیا۔ اُسے اچھے پیسے دئے گئے بچے کی حفاظت کے لئے وقتاً فوقتاً روپے بھیجتے رہے۔ گاہے گاہے اچانک وہاں جاتے رہے اور گوجری کو نرمی سے بچے کی غور و پرداخت کے متعلق ہدایات دیتے رہے تو گوجری آپ کے بچے کو اپنے بچے سے بھی اچھی طرح رکھے گی۔ ورنہ جیسا عام حالتوں میں ہوتا ہے ویسا ہی آپ کے بچے کی حالت میں بھی ہوگا۔ اور بچہ آپ کی اور گوجری کی بے پروائی کی بھینٹ چڑھ جائیگا۔

ساتویں فصل

مصنوعی غذا

گذشتہ فصل میں یہ بات واضح کر دی گئی ہے کہ جب شیرخوار بچے کو ماں کا دودھ میسر نہ ہو تو اسے مصنوعی غذا پر پالنے کی بجائے دایہ یا گوجری کا انتظام کیا جائے۔ لیکن جن حالتوں میں دایہ یا گوجری کا انتظام نہ ہو سکے تو بحالتِ مجبوری بچے کو مصنوعی غذا پر پالنا چاہیئے۔ یہاں مصنوعی غذا سے میرا مطلب۔ عورت کے دودھ کے سوا دوسرے دودھ اور پیٹنٹ غذاؤں سے ہے جن کے متعلق مشہور کیا جاتا ہے (اگرچہ بات غلط ہے) کہ یہ ماں کے دودھ جیسی ہیں لیکن ایک بات بلا دریغ کہہ دوں جس طرح بعض بچے ماں کا دودھ میسر ہونے کے باوجود کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں اسی طرح ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ مجبوری کی حالت میں جب بچے مصنوعی غذا پر ڈالے گئے تو انھوں نے بڑی حیران کن ترقی کی۔ اس لئے مجبوری کی حالت میں مصنوعی غذا کو خاصہ موقعہ دیا جا سکتا ہے۔

گائے کا دودھ گائے کے دودھ میں جو نقائص ہیں ان پر تیسرے باب کی پہلی فصل میں بخوبی بحث کی گئی ہے۔ لیکن اگر لاچاری کی وجہ سے گائے کا دودھ پلانا لازمی ہو جائے تو پھر اس دودھ کو انسانی دودھ جیسا بنایا جا سکتا ہے۔

پہلی فصل کا بغور مطالعہ کرنے سے معلوم ہوگا کہ گائے کے دودھ میں عورت کے دودھ سے ڈیوڑھے پر دٹین ہوتے ہیں جو کہ بچہ جلدی ہضم نہیں کر سکتا۔ دوسرے ان میں عورت

کے دودھ سے شکر اور چکنائی کم ہوتی ہے۔ تیسرے گائے کے دودھ میں ہلکا سا تیزابی مادہ ہوتا ہے جس سے دودھ بچے کے معدہ میں جا کر کسی پنیر کی بجائے پھٹ جاتا ہے۔ ان تمام نقائص کو دور کرنے کے لئے مندرجہ ذیل باتیں ضروری ہیں:۔

۱۔ دودھ میں پروٹین کو کم کیا جائے۔

۲۔ مٹھاس اور چربی کی کمی کو پورا کیا جائے۔

۳۔ دودھ کو پھٹنے سے روکا جائے۔

۴۔ اس کی تیزابی خاصیت کو دور کیا جائے۔

بعض ڈاکٹر گائے کے دودھ میں چکنائی کی کمی کو پورا کرنے کے لئے کریم یا دوسری چیزوں کو ملانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اور اس کی تیزابی خاصیت کو دور کرنے کے لئے لائم واٹر (چونے کا پانی)، یا آبِ جو ملاتے ہیں۔ لیکن جیسا کہ دیکھا گیا ہے چونے کا پانی قبض[ل] کرتا ہے۔ اور اگر چکنائی کی کمی کو پورا کرنے کے لئے کریم زیادہ ہو جائے تو بچے کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ اس لئے میرا تجربہ ہے کہ اگر چکنائی کی کمی کو پورا کرنے کے لئے محض کھانڈ ہی کا استعمال کیا جائے تو مٹھاس اور چکنائی دونوں کی کمی کو پورا کر دیتی ہے۔ کیونکہ کھائی ہوئی چکنائی کا بہت سا حصہ طاقت میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اور کھانڈ کا کام بھی طاقت پیدا کرنا ہے۔

اگر پانی کو پہلے اُبال لیا جائے اور کھولتے وقت اس میں دودھ ڈال کر اسے تین منٹ تک ہلایا جائے تو یہ بچے کے معدے میں جا کر جمنے نہیں پاتا۔ لیکن یہ بات ضروری ہے کہ دودھ تازہ اور صاف ہو۔ اور تندرست بچھڑے والی تندرست گائے کا ہو۔

گائے کے دودھ میں کھاری خاصیت پیدا کرنے کے لئے ایک چھٹانک دودھ میں ایک رتی سوڈیم سائٹریٹ Sodium Citrate ڈالی جائے۔ یہ چیز

[ل] البتہ جن بچوں کا رجحان پتلے پاخانہ کی طرف ہو ان کے واسطے چونے کا پانی بہت مفید ہے۔

ہر ایک ڈاکٹر اور دوا فروش سے بآسانی مل سکتی ہے۔ کھانے والے سوڈے سے ملتے جلتے اس کے اوصاف ہیں۔

بچہ اگر ہشاش بشاش نہ ہو اور مزید چکنائی کی ضرورت ہو تو بنگال فارمیسوٹیکل کمپنی کے بنے ہوئے رے مالٹ Ray malt کا آدھا چمچہ دودھ میں ملا کر پلا دیا جائے۔ اس میں کاڈ لور آئل اور جو کے طاقت بخش حصہ مالٹ کا کافی جز ہوتا ہے۔

پانی کی کمی جوں جوں بچہ عمر اور وزن میں بڑھتا جاتا ہے دودھ میں کھانڈ کی مقدار زیادہ کی جاتی ہے۔ اور آہستہ آہستہ پانی کی مقدار کم کر دی جاتی ہے اس سلسلہ میں ذیل کا جدول والدین کے لئے آسانی پیدا کر سکتا ہے۔

عمر	دودھ	پانی
پیدائش کے موقع پر	ایک حصہ	چار حصہ
پہلے مہینے	"	تین حصہ
دوسرے مہینے	"	۲½ حصہ
تیسرے مہینے	" (برابر برابر)	۱ حصہ

آٹھویں مہینے کے آغاز سے لے کر دسویں یا بارھویں مہینے کے خاتمہ تک پانی رفتہ رفتہ کم کر دینا چاہیئے۔ یہاں تک کہ بارھویں مہینے۔ صرف چوتھائی حصہ پانی رہ جائے ۔ گائے کے دودھ کو ہاضمہ کے قابل بنانے کے لئے سائٹریٹ سوڈا کی جگہ آش جو (جو کا پانی) بھی استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔ اگر قبض کرے تو چھوٹا چمچہ گلاب کا عرق ایزاد کر دیں۔ اس کے ملانے سے بچہ دودھ کو اچھی طرح ہضم کر سکتا ہے لیکن اس سلسلہ میں یہ ہدایت قابل ذکر ہے کہ جو کا پانی دن میں دو بار تیار کرنا چاہیئے۔ کیونکہ یہ بارہ گھنٹے میں ترش

ہوجاتا ہے (آتش جو تیار کرنے کا طریقہ کتاب کے آخر میں دیا گیا ہے) جب یہ پانی تیار کر لیا جائے تو ٹھنڈی جگہ رکھ دیا جائے۔ اس میں دودھ ملا کر نہ رکھا جائے بلکہ پلاتے وقت ملایا جائے۔ جو میں جیسا کہ آئندہ بتایا جائے گا۔ نشاستہ ہوتا ہے اس لئے یہ زیادہ ٹھنڈا اور پیشاب آور ہوتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ میری رائے میں گرمیوں میں آتش جو اور سردیوں میں سوڈا سائٹریٹ کا استعمال کیا جائے[1]

بکری کا دُودھ

لیکن اگر گائے کا دُودھ بچے کو ہضم نہ ہو وہ زیادہ چلاتا رہے۔ اُسے بدہضمی کی شکایت ہوجائے۔ زیادہ دفعہ پاخانہ پھرے۔ دُودھ اُلٹ دے۔ اُس کا وزن نہ بڑھے تو والدین سمجھ لیں کہ گائے کا دودھ بچے کے موافق نہیں آیا۔ اس وقت بکری کے دودھ کا تجربہ کیا جائے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ ایک یا دو دن میں یہ نہیں سمجھ لینا چاہیئے کہ گائے کا یا بکری کا دودھ ناکام رہا ہے بلکہ دس پندرہ دن تک اس کا تجربہ کرنا چاہیئے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کے پلانے کے طریق میں نقص ہو۔ آپ بوتل صاف نہ کرتے ہوں یا زیادہ پلا دیتے ہوں۔ یا دودھ ہی خالص نہ ملتا ہو۔ بازار سے کبھی کسی گائے اور کبھی کسی گائے کا دودھ ملتا ہو۔ جو کہ واقعی نقص والی بات ہے۔

کب؟ اندریں حالات جب گائے کا دودھ بچے کے ناموافق ثابت ہو جب گائے کا دودھ پینے والے بچے کا وزن روز بروز کم ثابت ہو رہا ہو۔ اور اس میں خون کی کمی کے آثار پائے جائیں۔ تو بکری کے دودھ کا تجربہ کرنا چاہیئے۔ جس خاندان میں تپ دق کے اثرات موجود ہوں۔ اس میں پہلے ہی سے بچے کو بکری کے دودھ پر لگانا چاہیئے

[1] اس کے باوجود اگر گائے کا دودھ موافق نہ ہو تو گائے بدل دیں۔

اس کے علاوہ جب گائے کا دودھ نہ مل سکتا ہو یا اس کے خالص ہونے کے متعلق شبہ ہو والدین خود گائے نہ رکھ سکتے ہوں تو انہیں بکری پال لینی چاہیئے۔

بکری کا دودھ بکری جیسا کہ سب جانتے ہیں معصوم مسکین اور اصیل جانور ہے اسے خریدنے میں بہت روپیہ نہیں لگانا پڑتا اور چارہ پر بھی بہت خرچ نہیں آتا۔ نہ ہی اس کے لئے بڑے احاطے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کے دودھ میں پروٹین اور چربی زیادہ ہوتی ہے۔ مگر اس کے پروٹین معدے میں جاکر جلد ہی حل ہو جاتے ہیں جمتے نہیں۔ بلکہ لیسی بن جاتے ہیں۔ اور بچے انہیں ہضم کر سکتا ہے۔ مزید براں اس میں ایک خوبی یہ بھی ہوتی ہے کہ یہ تپ دق کے جراثیم سے پاک ہوتا ہے۔ بلکہ جراثیم کش ہوتا ہے۔ یہ جراثیم بیمار گائے کے دودھ میں بعض اوقات موجود ہوتے ہیں۔ جہاں ایسی گائے کے دودھ سے بچے کو تپ دق ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے وہاں بکری کا دودھ استعمال کرانے سے یہ خطرہ بالکل دور ہو جاتا ہے۔

جو لوگ اپنی گائے نہیں رکھ سکتے وہ اپنے بچوں کی صحت اور طاقت کیلئے بکریاں پالیں۔ تمام یورپ میں والدین بڑے شوق سے بکریاں پالتے ہیں اور تجربہ سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جن بچوں کو بکری کا دودھ پلایا جاتا ہے وہ خوب تندرست اور چاق و چوبند رہتے ہیں۔

لیکن بعض بچوں کو بکری کا دودھ موافق نہیں آتا۔ اس وقت بحالت مجبوری پھلوں کے رس اور دوسری پیٹینٹ غذاؤں کو آزمایا جا سکتا ہے۔

ملی جلی غذائیں اس سے پیشتر کہ ان پیٹینٹ غذاؤں کے متعلق کچھ لکھوں۔ میں چند باتوں پر روشنی ڈالنا چاہتا ہوں:۔

والدین کو یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیئے کہ بچے کو جہاں تک ہو سکے ماں کا دودھ پلایا جائے۔ اگر ماں کسی وجہ سے بچے کو زیادہ دودھ نہ پلا سکتی ہو تو ایسی حالت میں ملی جلی غذا بچے کو دی جائے یعنی ماں بچے کو چھاتیوں کا دودھ پلانے کے علاوہ کسی اور قسم کا دودھ بھی پلاتی رہے یہ دودھ گائے کا یا بکری کا ہو لیکن اگر بچہ اسے ہضم نہ کر سکتا ہو تو ڈبے کا دودھ ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اس طریقہ سے جہاں ماں کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے وہاں بچہ بھی پل جاتا ہے۔ ماں کے دودھ کا ہر قطرہ بچے کے لئے آبِ حیات کا اثر رکھتا ہے۔ اس لئے جہاں تک یہ امرت میسر ہو سکے بچے کو پلانا چاہیئے۔ بلا جھلا انتظام نہ ہو سکے تب محض گائے یا بکری کے دودھ کا تجربہ کیا جائے یا پیٹینٹ غذاؤں کا

بازار کا دودھ

یہاں میں والدین کی خدمت میں یہ بات عرض کر دینا چاہتا ہوں کہ وہ شیر خوار بچوں کو ہرگز ہرگز بازاری دودھ نہ پلائیں۔ اول تو اس بات کا ہی شک ہوتا ہے کہ آیا دودھ گائے یا بکری کا بھی ہے یا نہیں۔ دوکاندار دو پیسوں کے لئے جھوٹ بول جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بازاروں میں دودھ ملتا ہے اس میں پہلے ہی سے پانی ملا ہوا ہوتا ہے اکثر ناصاف برتنوں میں رکھا ہوتا ہے کیونکہ پیشہ ور دودھ بیچنے والے گائیوں کے رکھ رکھاؤ، خوراک، صفائی اور دوسری باتوں کی طرف زیادہ دھیان نہیں دیتے۔ دودھ دوہتے وقت اپنے ہاتھوں اور برتنوں کو اچھی طرح صاف نہیں کرتے جب یہ دودھ شہروں میں بیچنے کے لئے لاتے ہیں تو اس میں راستہ کا گرد و غبار پڑتا رہتا ہے۔ دوکانوں پر بھی دودھ کسی ڈھکنے کے بغیر کڑاہوں میں پڑا رہتا ہے۔ ان حالات شیر خوار بچوں کے والدین کو چاہیئے کہ اگر انہیں اپنے بچے کی صحت مطلوب ہے تو وہ حتی الوسع بازاری دودھ بچوں کو نہ پلائیں بلکہ خود گائے پالیں اور اگر گائے نہ پال سکتے ہوں تو بکری کا انتظام کریں۔ اگر ایسا بھی نہ ہو سکتا ہو

تو کسی پڑوسی۔ دوست یا رشتہ دار کی گائے کا دُودھ اچھے صاف برتن میں لانے کا انتظام کریں۔ آخر بچے کو کوئی سیروں دودھ کی ضرورت تو نہیں۔ لیکن اگر وہ ایسا بھی نہ کر سکتے ہوں تو گوالوں یا بکریوں والوں کے ہاں جا کر اپنے سامنے جانور کے تھن دُھلوا کر صاف برتن میں دُودھ لائیں۔

دودھ پلانے کا طریق

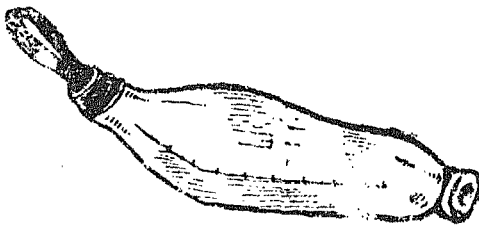
تیسری بات جس پر میں زور دینا چاہتا ہوں وہ مصنوعی دودھ پلانے کا طریقہ ہے۔ ہمارے ہاں زمانہ قدیم سے یہ دستور رائج ہے کہ بچوں کو دودھ سیپی کے ذریعہ سے پلایا جاتا ہے۔ سیپی ہر جگہ مل سکتی ہے کوئی مہنگی چیز نہیں اور سب سے بڑی خوبی اس میں یہ ہوتی ہے کہ اس کی اندرونی سطح بے حد صاف اور چمکیلی ہوتی ہے جس پر کثافت کا ننھے سے ننھا نشان

(سیپی کی تصویر)

بخوبی نظر آ جاتا ہے۔ بوتل یا ربڑ کی چوچی کی طرح یہ جلدی خراب بھی نہیں ہوتی۔ اسے دھونے میں بھی زیادہ تردد نہیں کرنا پڑتا۔ سیپی چمچے سے بھی زیادہ صاف ہوتی ہے۔ آج کل بھی ہمارے گھروں میں سیپی کا رواج ہے۔ لیکن مغرب زدہ لوگوں کی دیکھا دیکھی دوسرے لوگ بھی بوتل کا استعمال کرنے لگے ہیں جس کے نقائص میں ابھی بیان کروں گا۔ یہاں میں والدین کو یہ بتانا چاہتا ہوں کہ اب تو یورپ کے ڈاکٹروں نے سیپی سے دُودھ پلانے کی تصدیق کی ہے اور اس کی تعریف میں بہت کچھ لکھنا شروع کر دیا ہے۔

والدین کو چاہیئے کہ وہ بچوں کو سیپی سے دُودھ پلائیں۔ اس سے جہاں زیادہ خرچ نہ آئے گا وہاں بچہ آسانی سے دُودھ پی سکے گا۔ دُودھ خراب نہ ہونے پائے گا اور خراب بوتل یا اچھی طرح صاف نہ کی ہوئی بوتل سے دُودھ پلانے میں جو نقصان ہوتا ہے وہ نہ ہوگا۔ لیکن اگر سیپی نہ مل سکے تو چمچے سے دُودھ پلانا چاہیئے۔

بوتل اگرچہ سیپی اور چمچے سے دودھ پلانا بوتل سے دُودھ پلانے کی نسبت کہیں سُودمند ہے۔ لیکن اس کے باوجود اعلیٰ گھرانوں میں تو کجا۔ اُن کی دیکھا دیکھی متوسط گھرانوں میں بھی بوتل کا استعمال کیا جا رہا ہے۔ اس لئے میں اپنا یہ فرض سمجھتا ہوں کہ والدین کو بوتل اور اس کے استعمال کے متعلق پوری پوری واقفیت بہم پہونچاؤں۔ جو باتیں بوتل کے حق میں ہیں اُن پر بھی روشنی ڈالوں گا۔ اور اگر بچہ سیپی کی نسبت بوتل کا دودھ زیادہ خوشی اور زیادہ سہولت سے پی لیتا ہے تو میں خواہ مخواہ اُس کے خلاف اعتراض نہیں کروں گا۔ بڑی بات صفائی کی ہے جو سیپی میں ہے اور بوتل میں نہیں۔ ہاں بوتل کو بھی خوب صاف رکھ سکتی ہے۔

بازار میں دودھ پلانے کی جو بوتلیں ملتی ہیں ان میں کشتی نما بوتل جو دونوں طرف سے کھلی ہوئی ہوتی ہے۔ سب سے بہتر ہے۔ کیونکہ یہ اچھی طرح صاف ہو جاتی ہے۔ اور چونکہ اس میں زاوئے اور کونے نہیں ہوتے اس لئے برش سے بخوبی صاف کی جا سکتی ہے۔ اگر ممکن ہو سکے تو دو

(دُودھ پلانے کی شیشی)

بوتلیں رکھی جائیں۔ تاکہ اگر ایک کو دھو کر سکھانے کے لئے رکھ دیا جائے تو بچے کو دوسری سے دودھ پلایا جاسکے۔

چوچی بوتل کے سلسلہ میں نہایت اہم بات اس کی چوچی کا اچھا ہونا ہے یہ سادہ اور مخروطی ہونی چاہیئے۔ اتنی لمبی چوڑی ہو کہ اسے آسانی سے اٹھایا جاسکے۔ یہ بھی خیال ہے کہ یہ بوتل پر فٹ آئے بعض دفعہ مائیں گھر سے ہی کوئی شیشی اٹھا کر اس میں چوچی فٹ کر دیتی ہیں۔ ایک تو ایسی شیشی کے کونوں میں دودھ رہ جاتا ہے دوسرے اس پر چوچی ڈھیلی فٹ ہوتی ہے اور جب اس پر دھاگا لپیٹ دیا جاتا ہے تو اس دھاگے میں بھی میل پھنس جاتی ہے۔ جو دودھ کے ساتھ بچے کے پیٹ میں چلی جاتی ہے۔ نتیجتہً بچہ خراب دودھ کو پینے سے دست قے وغیرہ امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

چوچی کے متعلق دوسری قابلِ ذکر بات اس کا سوراخ ہے یہ اتنا ہونا چاہیئے کہ اس سے دودھ قطرہ قطرہ کرکے ٹپکتا ہے۔ بعض دفعہ چوچی کا سوراخ بڑا ہونے سے بچہ جلدی جلدی زیادہ دودھ پی جاتا ہے۔ اور بعض دفعہ سوراخ بہت چھوٹا ہونے کی وجہ سے دودھ پیتا پیتا تھک جاتا ہے۔ بسا اوقات جب سوراخ بڑا ہو جاتا ہے تو ایک دم زیادہ دودھ حلق میں چلے جانے کی وجہ سے بچہ کو کھانسی آجاتی ہے۔ اور وہ تمام پیا ہوا دودھ باہر نکال دیتا ہے۔

ان ربڑ کی چوچیوں کے متعلق ایک بات مجھے اور عرض کرنی ہے اور وہ یہ کہ جلد جلد انہیں بدلتے رہنا چاہیئے کیونکہ چند روز بعد ان کے سوراخ میں نقص آجاتا ہے۔ مہینے میں دو بار اسے بدل دینا چاہیئے۔

بعض دفعہ دیکھا گیا ہے کہ گھر میں ایک ہی چوچی ہوتی ہے۔ اور چونکہ وہ خراب ہو جاتی ہے اور گھر میں نئی چوچی لانے والا کوئی نہیں ہوتا۔ اس لئے ماں اسی چوچی سے

بچے کو دودھ پلانے کی کوشش کرتی ہے کئی بار چوچی بہت خراب ہوجاتی ہے اور بچہ اس سے دودھ نہیں پی سکتا تو وہ روتا رہتا ہے۔ اس تکلیف کو دور کرنے کے لئے والدین کو چاہیئے کہ دو کچھ چوچیاں لاکر گھر میں رکھ لیں۔

بوتل کو اس کی چوچیوں سمیت صاف کرتے رہنا چاہیئے۔ صاف کرنے کا طریق یہ ہے کہ ایک برش پر کھلانے والا سوڈا لگا کر اس سے بوتل صاف کی جائے اور اس کے بعد صاف پانی سے دھولی جائے۔ یہ خیال رہے کہ صفائی کے بعد بوتل کو کسی چیز کے سہارے اُلٹا رکھ دیا جائے تاکہ اس میں پانی کا ایک قطرہ بھی نہ رہے۔ خشک ہونے پر اس بات کا معائنہ کر لیا جائے کہ بوتل دھندلی تو نظر نہیں آتی۔ برش کو بھی ایسی جگہ لٹکانا چاہیئے جہاں اس میں گرد و غبار نہ اٹک سکے۔ اور چوچی بھی اچھی طرح اُلٹ کر صاف کر لینی چاہیئے۔

پیٹنٹ غذائیں

پیشتر اس کے کہ میں ان پیٹنٹ غذاؤں کے متعلق کچھ عرض کروں جن پر بجائے لیت مجبوری انحصار رکھا جائے۔ میں ایک دفعہ پھر اس امر پر زور دیتا ہوں کہ بازار میں کوئی بھی ایسی پیٹنٹ غذا نہیں جو زیادہ دیر تک ماں یا گائے یا بکری کے دودھ کا مقابلہ کر سکے۔

منجمد دودھ جب گائے یا بکری کا دودھ کامیاب ثابت نہ ہو اور بچے کا وزن نہ بڑھے تو منجمد دودھ Condensed milk کا تجربہ کیا جائے یہ دودھ ان بیمار اور کمزور بچوں کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے جن کو گائے یا بکری کا دودھ موافق نہ آئے۔ لیکن چونکہ اس میں چکنائی بہت کم ہوتی ہے اور اسے جمانے سے پہلے اس میں جو ترامیم کی جاتی ہیں اُن سے وٹامن اڑ جاتے ہیں۔ اس لئے اس دودھ کو زیادہ عرصہ تک

نہیں پلانا چاہیئے کیونکہ اگرچہ بعض حالتوں میں یہ دُودھ پینے والے بچّے موٹے ہو جاتے ہیں لیکن اُن میں حقیقی قوت مفقود ہوتی ہے۔ اُن میں قوتِ مدافعہ بہت کم ہوتی ہے۔ اس فصل کے آخر میں جو اشکال دی جاتی ہیں ان سے وہ فرق اور بھی واضح ہو جائے گا جو ماں کے گلے کے اور جمے ہوئے دُودھ میں ہے ؛

جمے ہوئے دودھ کی دو اقسام ہیں۔ ایک پھیکی اور دُوسری میٹھی بنڈول والدین کو چاہیئے کہ حسبِ ضرورت بچّوں کے لئے پھیکے منجمد دودھ کا استعمال کریں۔ اگر اس پھیکے جمے ہوئے دُودھ میں تین گنا دودھ تین گنا پانی اور تھوڑی کھانڈ ڈال کر کسی قدر انسانی دُودھ مطابق بنایا جاسکتا ہے اس میں سوڈا سائٹریٹ لائم واٹر یا آش جو ملانا ضروری ہے جس طرح پیشتر ازیں بیان کیا گیا ہے۔

لیکن پھیکے دودھ پر خرچ بہت زیادہ اٹھتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب اس کا ڈبہ کھول لیا جائے تو اسے زیادہ دیر تک رکھا نہیں جاسکتا۔ چوبیس گھنٹوں کے بعد یہ دُودھ شیر خوار بچوں کے لئے نقصان دہ ہو جاتا ہے۔

اس لئے اگر والدین پھیکا دُودھ حاصل نہ کرسکیں تو وہ میٹھا دُودھ بچّے کو پلائیں۔ اس میں تکلیف یہ ہوتی ہے کہ اس میں کھانڈ بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اور اسے بچّے کو پلانے کے قابل بنانے کے لئے پہلے اس کھانڈ کی مقدار کو کم کرنا ضروری ہوتا ہے۔ پھر اس میں چکنائی کی کمی کو کاڈلور آئل یا میلن فوڈ کا آدھا چمچہ ڈال کر پورا کیا جاتا ہے۔

اس سلسلہ میں ایک بات قابلِ ذکر ہے۔ اس دودھ میں بعض دفعہ بچّے کو زیادہ اجابتیں آجاتی ہیں ایسی حالت میں چونے کا پانی ملانا چاہیئے۔ منجمد دودھ میں وٹامین کم ہوتے ہیں اس کمی کو پورا کرنے کے لئے ان بچوں کو جنہیں اس دودھ پر پالا جائے۔ پھلوں کا رس دو تین بار دن میں دیا جائے۔ منجمد دودھ نیسل Nestle کا اچھا ہوتا ہے

خشک دودھ

اگر گائے بکری اور منجمد دودھ کا اچھی طرح تجربہ کرنے کے بعد اس بات کا یقین ہو جائے کہ بچے کو یہ دودھ موافق نہیں آئے تو خشک دودھ Milk powder دیا جائے۔ یہ دودھ سفوف کی شکل میں ہوتا ہے۔ اور گائے کے دودھ کو پکا کر اس شکل میں لایا جاتا ہے۔ دودھ میں جو پانی ہوتا ہے اسے بھاپ بنا کر اڑا دیا جاتا ہے۔ جب اسے بچے کو پلانا ہو تو اس میں پانی ملانے کی ضرورت پڑتی ہے۔

خشک دودھ کی اقسام میں بہترین اقسام کاؤ اینڈ گیٹ Cow & Gate ہارلک مالٹیڈ ملک Harlick's mal ted milk اور ایلن بری ۱ و ۲ Allanbury's no.1 & 2 ہیں خشک دودھ کی ایک اور بہترین قسم گلیکسو Glaxo ہے جو بعض اوقات دوسری اقسام سے زیادہ فائدہ مند ثابت ہوئی ہے۔ اور بعض دفعہ وہ بچے جنہیں گائے۔ بکری کا دودھ یا جما ہوا دودھ موافق نہیں آیا۔ اس پر پل گئے ہیں۔ لیکن اگر ان سے بچے کو کوئی افاقہ نہ ہو۔ اس کا وزن نہ بڑھے۔ وہ روتا اور چلاتا ہے۔ اسے غذا ہضم نہ ہو اور وہ دودھ پھینکتا ہے تو اسے عارضی طور پر پیپٹونائزڈ دودھ Peptonized milk دیا جائے۔ جب بچے کا وزن بڑھ جائے۔ اس کی کمزوری دور ہو جائے تو پھر آہستہ آہستہ اسے گائے کے دودھ پر لایا جائے۔ پیپٹونائزڈ دودھ کی اچھی قسم Fair-child milk فیئر چائلڈ ملک ہے۔ اس دودھ کے ساتھ اس کے استعمال کی ہدایات بھی لکھی ہوتی ہیں۔ اسے ان ہدایات کے مطابق استعمال میں لایا جائے۔ لیکن یہ یاد رہے کہ لمبے طویل عرصہ تک بچے کو نہ دیا جائے۔ نہیں تو اس سے معدہ کا ہاضمہ خراب ہو جائیگا

اب آپ ہی دیکھیں مصنوعی دودھ میں کتنا جھنجھٹ ہے۔ اس میں یہ ڈاہو۔

اس میں وہ ڈالو۔ ایسے یوں دو۔ اُسے یوں دو۔ اسے اتنی مقدار میں دو۔ یہ تو سب لاچاری کی باتیں ہیں۔ مگر جو بچہ اپنی والدہ سے محروم ہو چکا ہو جس کی والدہ بیمار ہو۔ جسے دوسری کسی عورت۔ گائے یا بکری کا دودھ موافق نہ آتا ہو اس کا وال مجبوراً ان مصنوعی غذاؤں کا استعمال کرائے۔ لیکن اتنی صفائی اور احتیاط کے ساتھ اور اتنی باریکی سے[1] نتائج کا مطالعہ کرتا ہے کہ کوئی ایسی غذا بچے کی صحت کو خراب نہ کرنے پائے۔

دودھ کی مختلف اقسام کا مقابلہ

ماں کا دودھ

پروٹین	
چکنائی	
مٹھاس	
نمکیات	

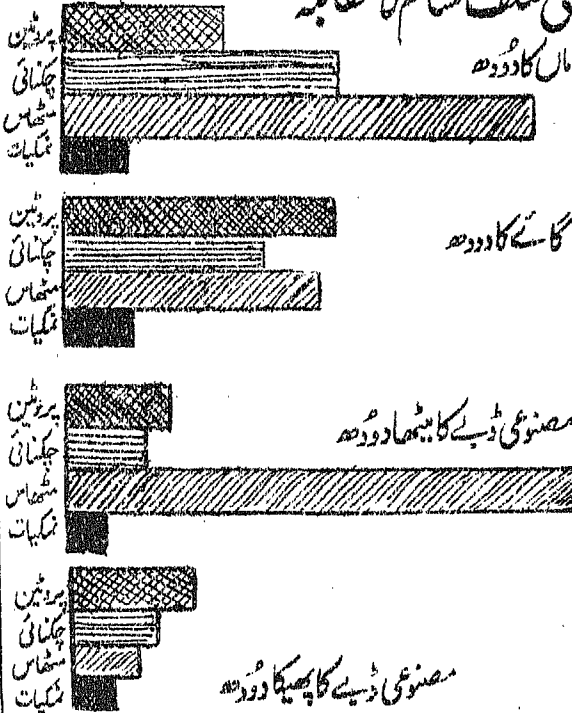
گائے کا دودھ

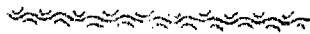
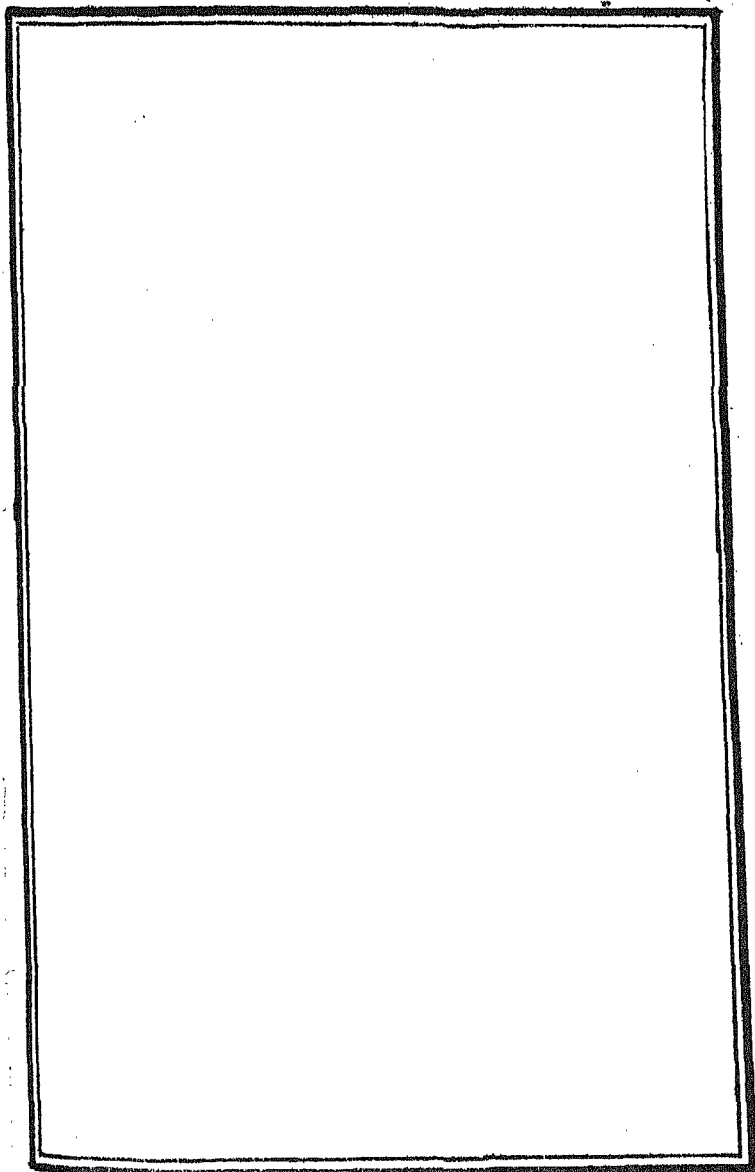
پروٹین	
چکنائی	
مٹھاس	
نمکیات	

مصنوعی ڈبے کا میٹھا دودھ

پروٹین	
چکنائی	
مٹھاس	
نمکیات	

مصنوعی ڈبے کا پھیکا دودھ

پروٹین	
چکنائی	
مٹھاس	
نمکیات	

[1] بچے کی بھوک پیاس نیند پاخانہ پیشاب اور وزن کے مطالعے سے مصنوعی غذا کے نتائج جان سکتے ہیں

ہدایت نامہ والدین
باب چہارم
دانت نکلنے اور دودھ چھڑانے کا زمانہ

پہلی فصل

بچّے کے دانت نکلنا اور اس سے متعلقہ امور

وضع حمل کے بعد بچے کی زندگی میں دوسرا نازک مرحلہ دانت نکالنے کا عرصہ ہے۔ جس طرح وضع حمل کے وقت ذراسی بے پروائی اور اس کے بعد خوراک میں ذرا سی بے احتیاطی بچے کی جان لے لیتی ہے اسی طرح دانت نکلنے کی عمر میں بے توجہی اور بے پروائی سے بچے کی جان کے لالے پڑجاتے ہیں۔ ایک سال سے کم عمر کے بچوں کی کثیر اموات کے بڑے اسباب میں سے ایک یہی ہے۔ اسی واسطے عورتوں میں ایک عام مقولہ ہے۔ راشکیوں[1] سے چھوٹا تو ماں جانے پوتا۔

اس فصل کو پڑھنے سے والدین پر بخوبی روشن ہوجائے گا کہ وہ کس طرح اپنی لاعلمی اور غلط فہمی کی وجہ سے اپنے اُن عزیز بچوں کو موت کی گود میں سُلاتے ہیں جنہیں حاصل کرنے کے لئے انھوں نے ہزاروں منتیں مانی تھیں اور جن کی جان بچانے کے لئے شاید وہ اپنی جان دینے سے دریغ نہ کریں۔

دانت نکلنے کی عمر بچے عموماً چھٹے ساتویں ماہ میں دانت نکالنا شروع کردیتے ہیں لیکن اس سلسلے میں کوئی کلیہ قاعدہ

---

[1] طرفین کے نوکدار دانتوں کو راشکی دانت کہتے ہیں۔ مقتدار کشی راکھشسی کا بگڑا ہوا ہے یعنی یہ دانت بچے کے حق میں راکھشس کی مانند ہیں اور کئی بچے یہ دانت نکالتے وقت کثیر عوارض میں مبتلا ہو کر جاں بحق ہو جاتے ہیں

قائم نہیں کیا جا سکتا جو بچے طاقتور اور تندرست ہوتے ہیں وہ بعض حالتوں میں چوتھے مہینے ہی دانت نکالنا شروع کر دیتے ہیں۔ تیسرے مہینے میں دانت نکالنے کا واقعہ شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ اس کے برعکس جو بچے کمزور اور مریل سے ہوتے ہیں یا جن کی خوراک کے متعلق والدین بے پرواہ رہتے ہیں وہ گیارھویں بارھویں مہینے اوپر کے دو دانت نکالتے ہیں لیکن نارمل صحت کے تندرست بچے چھٹے ساتویں مہینے دانت نکالنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور بیس پچیس ماہ تک پورے بیس دانت نکال لیتے ہیں ؀

علامات

دانت نکالنے کے عرصہ میں بچے کی صحت کا خاص خیال رکھنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ماں باپ کو دانت نکلنے کی علامات سے بخوبی واقف ہوں۔ تاکہ اس عرصہ میں پوری پوری احتیاط عمل میں لا سکیں۔ عام علامات حسب ذیل ہیں:۔

بچے کا مزاج عام طور پر چڑچڑا ہو جاتا ہے اور وہ وقت مقررہ پر دودھ پینا ترک کر دیتا ہے۔ رات کے وقت سے کچھ حرارت سی معلوم ہوتی ہے۔ بچہ اپنی انگلی چوستا رہتا ہے اور اسے بہت زیادہ پیاس معلوم ہوتی ہے۔ بعض اوقات اس کے مسوڑھے پھول جاتے ہیں۔ اور اس کے منہ سے رال بہنے لگتی ہے اور چونکہ بچے کا نظام دانت نکلنے کے پہلے بالکل کچا ہو جاتا ہے اور اس میں مختلف بیماریوں کے جراثیم کا مقابلہ کرنے کی طاقت بالکل کم ہوتی ہے اس لئے اس عرصہ میں سے عام طور پر بہت سی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں یا ان کے لاحق ہونے کا اندیشہ رہتا ہے اور دیکھا گیا ہے کہ زیادہ حالتوں میں بچہ بے چین رہتا ہے۔ اسہال۔ قبض۔ آشوب چشم زکام کھانسی اور تشنج وغیرہ امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ؀ ایسا بھی ہوتا ہے کہ کسی مرض کی بنیاد دانت

نکلنے سے پیشتر پڑ چکی ہے مگر دانت نکلنے تک زور پکڑ جاتا ہے۔ اس سے والدین
سمجھتے ہیں کہ یہہ بیماریاں بچے کے دانت نکالنے کی وجہ سے پیدا ہوگئی ہیں اور جب وہ
پورے دانت نکال لیگا تو خود بخود ختم ہوجائیں گی لیکن بارہا ایسا نہیں ہوتا اور یہ بیماریاں
اپنے ساتھ بچے کو بھی لے جاتی ہیں۔ تشخیص کے بعد یہہ دیکھا گیا ہے کہ ایسے بچوں کی
آنتوں یا معدے میں دانت نکالنے کے بہت عرصے پہلے نقائص ہوتے ہیں۔ یا
جسم میں بخار کے جراثیم موجود ہوتے ہیں بیس میں سے اٹھارہ وارداتوں میں یہہ بیماریاں
غور وپرداخت کی بے پروائی کے باعث ہوتی ہیں۔ بڑے بوڑھے "تجربہ کار" لوگوں کی
باتوں کو سن کر اور نیم حکیموں کا مشورہ مان کر لوگ اس بات میں پورا یقین کر لیتے ہیں کہ
دانتوں کے نکلنے کا عمل شروع سے آخر تک تکلیف دہ ہوتا ہے۔ دانت نکلنے کی میعاد میں
کوئی بھی بیماری بچے کو لاحق ہو چاہے یہ ایک چھوٹی پھنسی ہو یا مہلک اسہال ہوں اسے
بلاسوچے سمجھے دانت نکلنے کے ساتھ منسلک کر دیا جاتا ہے۔ بعض دفعہ والدین بچے کے
اصرار پر اسے بہت سا کیلا ریٹھی اُڑد کی دال وغیرہ ثقیل چیز کھلا دیتے ہیں اس سے وہ اگر
اسہال میں مبتلا ہو جاتا ہے اور تشنج وغیرہ سے اس کی زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے
تو اس کی موت کی وجہ بچے کا دانت نکالنا بتائی جاتی ہے۔ اور پھر اگر کوئی دوسرا بچہ
والدین کی بے پروائی سے ملیریا میں مبتلا رہتا ہے اور بخار کے دورے ہی میں اس کا
دم نکل جاتا ہے تو بچے کے دانت نکالنے کو ہی اس موت کا قصور وار ٹھہرایا جاتا ہے
اگر کہیں والدین بچے کو گرم یا ثقیل اشیاء کھلا دیتے ہیں اور اس سے بچے کو خون آنے
لگتا ہے تو اس کا سبب بھی بچے کا دانت نکالنا ہی بتایا جاتا ہے ؛

دانت نکالنے کا بچے کی صحت پر اثر

مندرجہ ذیل سطور سے میرا یہ مطلب نہیں کہ دانت نکالنے کا بچے کی عام صحت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ اس کا اثر جیسا کہ میں پہلے بیان کر چکا ہوں یہ ہوتا ہے کہ اعصابی نظام جو پہلے ہی بہت حساس ہو چکتا ہے اور بھی زیادہ حساس ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ قدرت نے بچے کی نشو ونما کے اس معمولی عمل کو ہزاروں بچوں کو موت کا شکار بنانے کا ذریعہ بنایا ہے۔ اس بات سے کسی کو انکار نہیں ہو سکتا کہ اگر بچے کی زندگی میں دانت نکلنے کا عمل نہ ہوتا تو عمر کے اس حصہ میں جو بچے مرتے ہیں وہ نہ مرتے۔ لیکن ایسا تو زندگی کے تمام مرحلوں کے متعلق کہا جا سکتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اگر پوری احتیاط روا رکھی جائے اور قدرت کو اپنا کام بلا کسی روک اوٹ کے کرنے دیا جائے تو اتنی اموات نہ ہوں جتنی کہ اب اس سے ہوتی ہیں۔ عموماً مائیں اور بعض ڈاکٹر جن علامات کو دانت نکالنے کی علامات کہتے ہیں اُن کی تعداد کا شمار نہیں کیا جا سکتا۔ اس عرصہ کے ذرا پہلے کوئی بیماری ہوئی سے دانت نکالنے کی علامت سمجھ لیا جاتا ہے حالانکہ وہ بچے کے دانت نکالنے کے ساتھ یا بچے کے دانت نکالنے کی وجہ سے نہیں ہوتی۔ اتفاقیہ ایسا ہوتا ہے کہ بچہ کسی بیماری کے ہوتے ہوئے دانت نکالتا یا دانت نکالنے کے زمانہ میں کوئی بیماری اُسے ہو جاتی ہے جو کہ آگے پیچھے بھی ہو سکتی تھی ورنہ اس کا دانت نکالنے کے ساتھ اس کے سوائے کوئی تعلق نہیں ہوتا کہ اس عرصے میں بچے کا نظام بہت کمزور اور حساس ہو جاتا ہے اور یہ بیماری اُسے مقابلتاً زیادہ شدت سے ہوتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ والدین کی ذراسی بے احتیاطی سے بہت سے امراض

بچے کو لاحق ہو جاتے ہیں

میں دعوے سے کہتا ہوں کہ بچوں کے دانت نکالنے سے پیشتر اور دانت نکالنے کے دوران میں اُن کی صحت (خصوصاً ہاضمہ) کا خاص خیال رکھا جائے تو سوائے کسی قدر کمزور ہو جانے کے بچوں کو قطعی کوئی تکلیف نہیں ہو سکتی۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ میرے بچوں کو دانت نکالنے کے زمانہ میں کسی قسم کی کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ یہہ ہے کہ بچے کے دانت نکالنے کے زمانہ میں ہم بڑے محتاط رہتے ہیں اس کی بھوک پیاس پیشاب پاخانہ نیند وغیرہ میں ذرا سا بھی فرق آنے پر غذا میں کمی بیشی پرہیز اور نیچے لکھی سادہ ہاضم دوا یا کی امداد سے آنے والے خطرے کو ہم رستہ میں ہی روک دیتے ہیں والدین اور بچے کی بھلائی کے لئے میں اس بات پر زور دیتا ہوں کہ اگر عمدہ اور باوقت دودھ یا دیگر صحت بخش غذا کے ساتھ ساتھ حسب ضرورت بچے کے ہاضمے کو درست رکھنے والی چیزوں جنم گھٹی۔ عرق سونف۔ بچہ عرقہ۔ نوشادر کسٹرائیل۔ پلوربائی یا گرائپ واٹر سے کام لیا جائے اور خوراک پوشاک۔ بستر۔ گرمی سردی وغیرہ کی طرف پوری توجہ منعطف کی جائے تو بہت سی فکر و تشویش جو بچے کے متعلق عمر کے اس حصہ میں ہوتی ہے کم ہو جاتی

دوسری فصل

بچے کے دانت نکالنے کا عمل اور بیماریاں

دانتوں کی قسمیں

بچے کے دو دفعہ دانت نکلتے ہیں۔ ایک دفعہ بال پن میں milk-teeth دوسری بار لڑکپن میں Permanant teeth پہلے شیر خواری کے زمانہ میں اور دوسرے چھٹے ساتویں سال میں۔ پہلے دانت بیس ہوتے ہیں۔ یہ عارضی ہوتے ہیں اور دودھ کے دانت کہلاتے ہیں۔ یہ عموماً چھٹے سے دسویں سال تک ایک ایک کر کے گر جاتے ہیں۔ دوسرے بتیس ۳۲ ہوتے اور مستقل طور پر رہتے ہیں۔ یہ جلدی نہیں جھڑتے اور بڑھاپے تک رہتے ہیں۔ جو ان کی حفاظت نہیں کرتے ان کے جلدی جھڑ جاتے ہیں۔ جو ان کا خیال رکھتے ہیں ان کی بتیسی تاعمر قایم رہتی ہے۔

عمر کے تیرھویں یا چودھویں سال تک یہ مستقل دانت آہستہ آہستہ دودھ کے دانتوں کی جگہ لیتے رہتے ہیں۔ یہ بات باعث حیرت ہے کہ دودھ کے دانتوں کی جڑیں جنین کے جبڑوں میں ہوتی ہیں۔ جب ہڈیوں کی نشوونما کا عمل شروع ہوتا ہے تو یہ دانت اپنے خانوں اور مسوڑھوں کو کھول کر باہر آجاتے ہیں۔ دانتوں

کی نشو ونما کے اس آخری مرحلے کو بچے کے دانت نکالنے کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

دُودھ کے دانت

دودھ کے دانت مندرجہ ذیل ترتیب سے نکلتے ہیں:-

(۱) چھٹے یا ساتویں مہینے سامنے کے دو نچلے درمیانی جوڑے کے دانت۔

(۲) ساڑھے ساتویں سے ساڑھے آٹھویں مہینے تک ان دانتوں کے عین اوپر کے جوڑے کے دانت۔

(۳) نویں مہینے میں اوپر والے دانتوں کے ارد گرد کے دو دانت۔

(۴) دسویں مہینے میں نیچے والے جوڑے کے چاروں دانت مکمل ہو جاتے ہیں۔

(۵) نچلے جبڑے کی دو سامنے کی داڑھیں قریباً تیرھویں مہینے نمودار ہو جاتی ہیں۔

(۶) چودھویں مہینے اوپر کے جبڑے کی دو داڑھیں بھی ہویدا ہو جاتی ہیں۔

(۷) سولہ سے بیسویں ماہ تک نچلے اور اوپر کے دانتوں کی خالی جگہوں کے نوکدار دانت

(۸) بیس سے چھبیسویں یا تیسویں ماہ تک باقی کی چار داڑھیں۔ ان بیس دانتوں کے بخیر و عافیت مسوڑھوں کی سطح کے باہر نکل آنے پر دودھ کے دانت مکمل ہو جاتے ہیں۔

مستقل دانت اگرچہ یہ بات بھی کچھ موجب حیرت نہیں لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ دانتوں کی دوسری لڑی کے ٥ بیج بھی پیدائش کے پیشتر بچے کے جبڑے میں موجود ہوتے ہیں۔

بعض حالتوں میں چھ سات ماہ بعد اور بعض میں سال بھر بعد ان بیس دانتوں کے پیچھے ایک ایک داڑھ اور اگ آتی ہے۔ اور کل دانت چوبیس بن جاتے ہیں۔ ان

---

٥ یعنی مستقل دانت

داڑھوں کے معرض وجود میں آنے کے کچھ دیر بعد ہی درمیانی دانت گرجاتے ہیں کیونکہ اُن کی جڑوں میں نئے اور مستقل دانتوں کا سر ہوتا ہے جُوں جُوں مستقل دانت اندر سے بڑھنے لگتے ہیں دُودھ کے دانت اپنے لئے جگہ تنگ پاکر یکے بعد دیگرے ہلنے لگ جاتے ہیں پہلے چار دانتوں کو گرنے اور نئے دانتوں کو پیدا ہونے میں ایک سال لگ جاتا ہے۔ اس کے بعد چار اور دانتوں کو گرنے میں ایک سال لگ جاتا ہے۔ اسی طرح دوسری عارضی ڈاڑھیں اور آخر میں پچھلے والے دانت گرجاتے ہیں اور اُن کی جگہ نئے دانت آجاتے ہیں۔ اس کے کچھ عرصہ بعد چار نئی داڑھیں پیدا ہو جاتی ہیں اور کل مستقل دانت ۲۸۔ اپنا کام باقاعدہ جاری کرنے لگ جاتے ہیں اس کے بعد سولہویں سے اکیسویں سال میں آخری چار داڑھیں نکل آتی ہیں جنہیں عقل ڈاڑھیں کہتے ہیں اور بتیسی مکمل ہو جاتی ہے

مجھے یہ کہنے میں کوئی تامل نہیں کہ دانت نکلنے کی جو ترتیب میں نے اوپر بیان کی ہے یقینی نہیں۔ ہمیشہ اسی طرح دانت نہیں نکلتے بلکہ بارہا اس ترتیب سے اختلاف ہونا بھی دیکھا جاتا ہے۔ دانتوں کے ساتھ بچے کا پیدا ہونا شاذ ہی سننے میں آتا ہے۔ اور جب کوئی بچہ دانت کے ساتھ پیدا ہوتا ہے تو وہ عموماً زندہ نہیں رہتا۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ڈیڑھ سال تک بچے کے کوئی دانت پیدا نہیں ہوا۔ بارہا پچھلے دو دانتوں کی بجائے اوپر کے دو دانت نمودار ہو جاتے ہیں اور بعض دفعہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ اوپر کے ہی چاروں دانت نمودار ہوتے ہیں اور کئی دفعہ چار کچلیاں سب سے آخر میں جھڑنے کی بجائے دانتوں کے پہلے جھڑ جاتی ہیں۔ لیکن جو بچے تندرست ہوتے ہیں اور جن کی غور و پرداخت کا خاص خیال رکھا جاتا ہے اُن کے دانت مندرجہ بالا طریق کے مطابق نکلتے اور جھڑتے ہیں :-

لہ کچلیاں

تاخیر قاعدہ تو یہی ہے جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے۔ قریباً ڈیڑھ سال تک بچے کے بیس دانت مکمل ہو جانے چاہئیں اور اس کے بعد مندرجہ بالا طریق کے مطابق دانت گریں لیکن جیسا کہ لکھا جا چکا ہے کبھی کبھی ڈیڑھ سال تک کوئی بھی دانت نمودار نہیں ہوتا۔ اس تاخیر کی وجہ عموماً بچے کی کمزوری اور نشوونما میں کمی ہوتی ہے۔ کمزور بچوں کے دانت عام طور پر دیر سے نکلتے ہیں۔ یہ بات بہت حد تک صداقت پر مبنی ہے کہ دانت نکالنے میں تندرست بچوں کے مقابلہ میں کمزور بچوں کو زیادہ تکلیف ہوتی ہے

احتیاط بچے کے دانت نکالنے کے زمانے میں اسے زیادہ پاک و صاف اور کھلی ہوا میں رکھنا مناسب ہے۔ اسے سوائے دودھ کے اور کوئی چیز کم دینی چاہیئے۔ اور مٹھائی وغیرہ سے تو قطعی پرہیز رکھنا واجب ہے۔ بچے کا سر صاف تر اور سرد رکھنا چاہیئے اور اگر اسے قبض ہو تو ایک ڈرام عمدہ کیسٹر آئیل پلایا جائے اور ذرا سی بھی تکلیف ہونے پر اسے فوراً لائق وید یا ڈاکٹر کے پاس لے جایا جائے۔ اگر خوش قسمتی سے ماں سمجھدار ہے اور بچے کی صحت کی کمی بیشی کو سمجھ سکتی ہے اور اس کے بعد غذا پرہیز اور گھریلو چیزوں کی امداد سے بچے کی طبیعت ٹھکانے لگا سکتی ہے تو میں بچے کو ہر بات کے لئے ڈاکٹر وید کے پاس لے جانا پسند نہیں کروں گا۔ اس سلسلہ میں اس باب کی پہلی فصل کا بغور مطالعہ کرنا والدین کے لئے ضروری ہے۔

دانتوں کی بیماریاں

مسوڑھے بارہا دانت نکلنے سے پہلے مسوڑھے پھول جاتے ہیں اور بچے کو بیحد تکلیف ہوتی ہے۔ اس مطلب کے لئے شہد میں نمک یا ملٹھی سہاگہ

Borax ملا کر دن میں ایک دو مرتبہ ذرا سا انگلی کے ذریعہ بچے کے مسوڑھوں پر لگایا جائے تو بہتر ہے۔ اس سے دانت نکلنے میں آسانی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بچے کے ہاتھ میں انگل بھر درچ یا ملیٹھی کا ٹکڑا بھی دیا جاسکتا ہے۔ جسے وہ چوسے۔ لیکن اس سلسلہ میں یہ احتیاط رکھنی نہایت ضروری ہے کہ درچ یا ملیٹھی کا ٹکڑا اس کے گلے میں لٹکا دیا جائے کیونکہ بچہ عادتاً اسے زمین پر پھینک دیگا اور ممکن ہے کہ وہ اس ٹکڑے کو جو مٹی سے بھر جائے پھر چوسنے کی کوشش کرے۔ اس سے کئی امراض کے پیدا ہونے کا خوف ہے۔ مسوڑھوں کی سوزش کے دوران میں اگر بچہ بے چین ہو تو برومائیڈ مکسچر یا مرتیو بنجے ... ...

Bromide Mixture کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے۔ ورم کے لئے نصف گرین ڈوور پاؤڈر کے ساتھ اگرین گرے پاؤڈر Gray Dowars Powders مفید ہونگے نرم اور سوجے ہوئے مسوڑھوں کو لیموں کے ٹکڑے سے دن میں دو بار آہستہ آہستہ ملنا چاہیئے۔

اگر مسوڑے زیادہ سخت ہوں اور پھول کر سفید دکھائی دینے لگیں تو سمجھ لینا چاہیئے کہ دانت مسوڑے کی جھلی تک آگیا ہے اور اب جھلی پھاڑ کر باہر نکلنے والا ہی ہے۔ اس حالت میں اول تو خود ہی ایک دو دن میں بخوبی نکل آتا ہے لیکن بچے کو تکلیف زیادہ ہو تو اسمیں ڈاکٹر سے شگاف دلانا بھی مفید ہے جیسا کہ میں اوپر لکھ آیا ہوں۔ مسوڑھوں کے زیادہ سوجنے کی وجہ آنتوں اور معدہ کا نقص ہوا کرتا ہے۔ اس لئے خوراک کی طرف زیادہ توجہ دینی چاہیئے اور حالات کے مطابق زود ہضم قابض یا قبض کشا غذا کا استعمال کرایا جائے۔ اگر دانت دیر سے نکلیں تو بچے کو ہڈی اور پٹھوں کو طاقت دینے والی غذا دینی چاہیئے اور میں سمجھتا ہوں کہ تازہ پھلوں کے رس اور دہی سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں۔ ماں کو ساگ سبزیوں کا

استعمال کرایا جائے اور جب بچہ خود کھاتا ہو تو اُسے بھی کھلائیں۔ جو لوگ اس مطلب کی ولایتی طیار شدہ طاقت بخش خوراکوں کا استعمال کرانا چاہیں وہ کیمیکل فوڈ یا فاسفیٹ آف لائم یا کاڈ لور آئل وِد ہائپو فاسفیٹ آف لائم مناسب مقداریں دیں۔ زیادہ احتیاط اس بات کی لازمی ہے کہ بچے کو جو غذا ملے وہ اُسے پورے طور پر ہضم ہوتی ہے۔ اگر بچے کو دودھ ہی ہضم نہ ہو تو اسمیں چونے کا پانی سہاگہ بریاں یا بائی کاربونیٹ آف پوٹاش کی ایک چٹکی ملا دینا فائدہ مند

تشنج اگر دانت نکلنے کی حالت میں بچے کو تشنج ہو جائے تو اس وقت فوراً کسی لائق وید یا ڈاکٹر کو طلب کرنا چاہیئے۔ لیکن اگر وید یا ڈاکٹر نزدیک نہ ہو تو تشنج کی حالت میں اسفنج کے ذریعہ اس کے سر پر پانی پھیرنا چاہیئے اور بچے کو گرم پانی میں جس کی حرارت ۹۸ درجہ فارن ہائیٹ ہو غوطہ دینا چاہیئے۔ اس کے بعد بچے کا جسم ایک نرم تولئے سے صاف کیا جائے اور اُسے گرم کمبل دیکر لٹا دیا جائے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھا جائے کہ اسکا سر ٹھنڈا رہے باقی جسم تھوڑا گرم۔

دانت نکلنے کے عرصہ میں اس بات کی احتیاط لازم ہے کہ اُسے کوئی ایسی چیز یا شربت نہ دیا جائے جسمیں منشی اشیاء کا کوئی جزو ہو۔

اسہال عموماً ہندوؤں کو دانت نکلنے کے درمیان معمولی بیماری سمجھ کر نظرانداز کر دیا جاتا ہے۔ اگر ان اموات کی تعداد کو دیکھا جائے جو اسہال اور اس سے پیدا شدہ خرابیوں کی وجہ سے ہوتی ہیں تو آدمی حیران رہ جاتا ہے۔ بچوں کی کثیر تعداد اسہال کے دوران میں تشنج کے ہو جانے سے ماں باپ سے جدا ہو جاتی ہے۔ والدین کو یہ بات ذہن میں بٹھا لینی چاہیئے کہ ہندوستان جیسے ملک میں اسہال کی بیماری دانت نکلنے کے دوران میں کبھی بھی خطرہ سے خالی نہیں۔ یہ عام طور پر دیکھا جاتا ہے

کہ بچہ ابھی دانت نہیں نکالتا اور پہلے ہی اس نامراد مرض کی وجہ سے مرجاتا ہے۔ اس کی وجہ وہی ہے جو پہلے بتائی جاچکی ہے، اسہال چاہے کسی وجہ سے ہو والدین یہ خیال کرتے ہیں کہ اس کی وجہ بچے کا دانت نکالنا ہے۔ چنانچہ اس کے علاج کی طرف توجہ نہیں دیتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اکثر حالات میں ابھی بچے کے دانت نکلنے شروع بھی نہیں ہوتے کہ وہ چل بستا ہے اور اس قصور کی تمام ذمّہ داری ماں پر ہی نہیں عائد ہوتی۔ مائیں بہت توہم پرست واقع ہوئی ہیں۔ ویسے تو وہ بچے کے لئے آگ میں کود پڑیں گی لیکن دانت نکالنے کے زمانہ میں اسہال کو دانتوں کی آمد سے تعبیر کرکے اس کا علاج نہ کرنے دیں گی۔ بچے کے والد کو چاہیئے کہ وہ اس بات کا خیال رکھے کہ اس کا لخت جگر اس توہم پرستی کی قربانگاہ پر بھینٹ نہ چڑھنے پائے۔

عام حالتوں میں کیا ہوتا ہے۔ بچہ کمزور اور اس کا چہرہ زرد ہوتا چلا جاتا ہے اور وہ مرجھا جاتا ہے لیکن اس کے اسہال کو روکنے کی کوشش نہیں کی جاتی اور جب بچہ موت کے قریب پہونچ جاتا ہے تو اس وقت ڈاکٹر کو طلب کیا جاتا ہے اور اگر ڈاکٹر تمام معاملے کو سمجھ کر دستوں کو بند کرنے کی کوشش کرتا ہے تو اس بات کا پتہ لگنے پر ناخواندہ گھر والے اس کی مخالفت کرتے ہیں اور اگر اس کی دوائی پلا دیتے ہیں اور اس سے بچہ جو پیشتر ہی موت کے قریب پہنچ چکا ہوتا ہے اس کے پنجوں سے نہیں بچتا اور مرجاتا ہے تو اس وقت لوگ اس کی موت کی وجہ دستوں کا بند کرنا ہی بیان کرتے ہیں اور ایک دوسری سے اپنی پیشین گوئی کی داد طلب کرتے ہوئے کہتے ہیں "دیکھا ہم نے نہ کہا تھا کہ اگر اس کے دست بند کردئیے گئے تو یہ نہ بچ سکے گا۔ دانت نکلنے میں دستوں کا بند کرنا موت کو دعوت دینا ہے۔ بس ڈاکٹر نے دست بند کئے اور یہ سرکو چڑھ گیا"۔ لیکن اُن بے علم لوگوں

کا "پہ" سے کیا مطلب ہے۔ ایسے آج تک کوئی بیان نہیں کر سکا۔ ان باتوں کے پیش نظر میں اپنے دوستوں کو مشورہ دوں گا کہ وہ اپنے بچوں کو موت سے پہلے موت کے منہ سے بچائیں۔ اور اسہال کی ذراسی بھی علامت ہونے پر فوراً ڈاکٹر وید یا حکیم کو مطلع کریں۔ ورنہ اُن کا ننھا سا بچہ اس موذی مرض کے ہاتھوں موت کے منہ میں چلا جائے گا اور وہ پچھتاتے رہ جائیں گے۔

دانت نکلنے کے عرصہ میں بچہ کی عام غور و پرداخت

جب بچے کے دانت نکلنے کی علامات جو پہلے بیان کی جا چکی ہیں دکھائی دینے لگیں۔ وہ چیزوں کو مسوڑھوں میں دبائے اور چوسنے کی کوشش کرے۔ کمزور ہو جائے اور اس کے بشرے سے بے اطمینانی پائی جائے۔ اس کا مزاج چڑچڑا ہو جائے تو فوراً اس کی خوراک کا خیال رکھا جائے۔ یہ سادہ ہوا ورجتنی لوسع دودھ کے سوا اُسے کچھ نہ دیا جائے۔ اسے زیادہ دھوپ میں یا زیادہ سردی میں نہ رکھا جائے کیونکہ اس عرصہ میں جیسا پہلے بیان کیا گیا ہے بچہ زیادہ حساس ہو جاتا ہے۔ اور اس پر سردی گرمی کا فوراً حملہ ہو جاتا ہے۔

بچے کی آنتوں کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے۔ اُسے اسہال یا قبض نہ ہونے دیں۔ اور اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ بچے کے کپڑے موسم کے مطابق ہوں اس کی نیند کا بھی خیال رکھا جائے۔ دانت نکلنے کے ایام میں اُسے بے خوابی کی شکایت نہ ہونی چاہیئے۔ گرم پانی سے غسل دینے سے اُسے بخوبی نیند آئے گی۔ اگر بے خوابی کی وجہ مسوڑھوں کی تکلیف ہو تو اس فصل میں بیان کردہ طریقوں کے مطابق اُسے دور

کیا جائے۔ اور اس وقت جب بچے کو بے خوابی کے ساتھ بے چینی ہو یا اپنے اعضاء کو ادھر اُدھر ٹپکے۔ جسم کا درجہ حرارت زیادہ ہو۔ بخار کی شکایت ہو تو اسے مربہ جات (मुरब्बा जात) شری پشپادی (श्रीपुष्पादि) یا خمیرہ گاؤزباں دیں۔ جسم اور تالو پر گھی یا بادام روغن کی مالش کی جائے۔ پوٹاشیم برومائیڈ Pot Bromide کی کچھ خوراکیں دی جائیں اور اگر بے خوابی کی وجہ بخار ہو تو اسے بخار کی دوا جلاب آور دوا کے ساتھ پلائی جائے۔ مسوڑھوں کے پھول لینے پر اُن میں شگاف دینا ضروری ہے۔

پیچش اگر دانت نکالنے کی حالت میں کسی مسوڑھے کے متورم ہو جانے کی وجہ سے بچے کو پیچش ہو جائے۔ اُسے خون اور پیپ آمیز چھوٹے چھوٹے دست آئیں تو مسوڑھے کو شگاف دلانا چاہیئے۔ پیچش کی عام بیماری کا علاج اس باب کی چھٹی فصل میں دیا گیا ہے۔ خوراک:۔ انار کا رس۔ بہی کا رس۔ سیب کا رس۔ مسور کی دال۔ بھونے ہوئے چاول دہی کی لسی یا دہی عمر اور حالات کے مطابق دیں۔ دودھ پینے بچے کو بھی دست یا پیچش میں دہی کھلانا نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

مسوڑھوں میں شگاف یہاں مسوڑھوں میں شگاف دینے کے متعلق کچھ لکھنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ جہاں تک مسوڑھوں میں شگاف کا تعلق ہے۔ کچھ لوگوں میں اس کے خلاف خیال پایا جاتا ہے میرے خیال میں بچے کو بخار کی شکایت ہو اور مسوڑھے پھول گئے ہوں تو ایسا کرنا بیحد ضروری ہے لیکن کسی وجہ کے بغیر مسوڑھوں کو شگاف دے دینا غیر ضروری ہے۔ مسوڑھوں کو شگاف دینے سے بچے کو کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی اور نہ ہی اس سے کسی قسم کا نقصان ہوتا ہے لیکن اس بات کی احتیاط لازم ہے کہ ڈاکٹر جس اوزار سے مسوڑھوں

میں شگاف کرے وہ پانی میں اچھی طرح ابلا ہوا ہو اور اُس سے ذرا سا چیرہ دیا جائے اگر گھر کسی خراب اوزار سے شگاف دینے سے اُس کی تکلیف بڑھ جائے گی۔ یہہ خیال کرنا کہ کٹے ہوئے سوڑھے سے دانت نکلنے میں سخت تکلیف ہو گی غلط فہمی پر مبنی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ شگاف جو شاید ایک سکینڈ سے بھی کم میں دیا جاتا ہے بچے کے لئے اس قدر مفید ثابت ہوا ہے جیسے جلتی پر پانی ڈال دیا ہو۔

دانتوں میں کیڑا لگنا بچے کے بڑے ہونے پر خوراک اور صفائی میں بے احتیاطی کی وجہ سے اس کے دانتوں کے گل جانے سے یا اُن میں کیڑا لگ جانے سے تکلیف ہو سکتی ہے۔ اس سے کئی شکایتیں پیدا ہو سکتی ہیں سب سے بڑی تکلیف یہ ہوتی ہے کہ ان دودھ کے دانتوں میں کیڑا لگنے یا اُن کے گلنے کا اثر مستقل دانتوں کی جڑوں پر بھی ہوتا ہے جو پیدائش سے پہلے ہی جیسا کہ پیشتر ازیں لکھا جا چکا ہے سوڑھوں میں موجود ہوتے ہیں۔ دودھ والے دانتوں کی جڑ کے نیچے مستقل دانتوں کا بننا شروع ہو چکا ہوتا ہے اور دودھ والے دانتوں کی امراض کا اثر اُن پر ہوتا ہے اور ضرور ہوتا ہے۔ جن بچوں کے دودھ کے دانتوں کا خیال نہیں رکھا جاتا اور وہ خراب ہو جاتے ہیں اُن بچوں کے مستقل دانت بھی جلدی خراب ہو جاتے ہیں اور وقت سے پیشتر جھڑ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر جب جبڑہ بڑھ رہا ہو دودھ کے دانت کو تکلیف کی وجہ سے نکلوا دیا جائے تو جبڑہ شکر سا ہو جاتا ہے۔ دانت بے ڈھنگے ہو جاتے ہیں اور ایک دوسرے کے اوپر چڑھ جاتے ہیں۔ ان تکالیف سے بچنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ان عارضی دانتوں کا بہت خیال رکھا جائے۔ بارہا والدین یہ تصور کر کے کہ یہ دانت تو عارضی ہیں ان کا کچھ زیادہ خیال نہیں

رکھنے۔ لیکن ایسے والدین پچھتاتے ہیں اور اُن کی اس غلطی کا خمیازہ اُن کے بچوں کو بھگتنا پڑتا ہے۔ ماں کو یہ سمجھ لینا چاہیئے کہ دیگر فرائض کے علاوہ اُس کا یہ فرض بھی ہے کہ وہ صبح اور شام اپنی انگلی سے بچے کے دانتوں کو صاف کرے اور جوں جوں بچہ بڑا ہوتا جائے اُسے اپنے دانت صاف کرنے کی عادت ڈالی جائے۔ اگر ایسا کیا گیا تو بچے کے دانت خوبصورت، چمکیلے اور موتیوں جیسے ہوں گے اور اگر اُن کی طرف سے بے پروائی روا رکھی گئی تو زرد ہو جائیں گے۔ انہیں کیڑا لگ جائے گا اور ان سے بدبو آئے گی۔

دانتوں کی حفاظت کے عام اصول

(۱) صبح اُٹھتے ہی ماں کا پہلا کام یہ ہونا چاہیئے کہ تھوڑا نمک یا کھانے والا سوڈا Soda Bicarb. اپنی انگلی پر لگا کر بچے کے دانتوں کو خوب صاف کرے۔

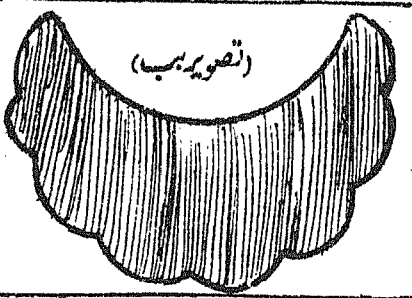
(۲) اچھے، خوبصورت اور موتیوں کی طرح چمکتے ہوئے اور مستقل دانت حاصل کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ بچپن میں دانتوں اور جبڑوں کی کافی ورزش ہو۔ اس مطلب کے لئے بچے کو کھانا چبا چبا کر کھانے کی عادت ڈالنی چاہیئے۔ بچے کو جس سانچے میں ڈھالو گے اس سانچے میں ڈھلے گا اور پھر وہ بوڑھا ہونے پر بھی اس طریق کو ترک نہ کرے گا۔ اگر آپ بچے کو عادت ڈالیں گے کہ وہ اپنی روٹی چبا چبا کر کھائے تو وہ تمام عمر اس عادت پر قائم رہیگا۔

(۳) نرم اور باریک تیز دانتوں میں چپکنے والی غذا دانتوں کے لئے بے حد مضر ہے۔ یہ دانتوں کی جڑوں اور جبڑوں میں لگی رہتی ہے اور دانتوں کی صفائی میں ذرا سی بے احتیاطی برتنے سے دانت خراب ہونا شروع ہو جاتے ہیں اس لئے میدے کے بسکٹ چاکولیٹ، کراچی کا حلوہ، پیٹھے کو پتیسہ بچے کو نہیں دینے چاہئیں انکے استعمال سے پرہیز کیا جائے

(۴)۔ بچہ جب کچھ کھائے ماں انگلی سے اُس کے دانت اچھی طرح صاف کردے۔ جب بچہ کچھ بڑا ہو جائے تو اسے یہی عادت ڈالی جائے کہ انگلی سے دانت صاف کردے۔ منجن کے لئے سب سے بہتر چیز سوڈا بائی کارب Soda Bicarb. ہے۔ یہ صابن کی طرح بے ذائقہ بھی نہیں اور بچہ اسے تھوک نہیں دیتا۔ اور نہ ہی ایسا لذیذ ہے کہ بچہ اُسے نگل جائے۔ میٹھے منجنوں سے دانت صاف کرنا بہت مضر ہے۔ کیونکہ بچہ بُرش کو چُوسنے کی کوشش کرتا ہے اور منجن کے رس کو مع دانتوں کی میل کے نگل جاتا ہے اس لئے منجن میٹھا نہ ہو اور بچہ برش کو چُوسنے نہ پائے۔

(۵)۔ دانت نکالنے کے وقت جیسا کہ اوپر لکھا گیا ہے بچے کے منہ سے رال ٹپکتی ہے۔ اس لئے اس کی چھاتی سے بب رومال یا گدی باندھ دینی چاہیئے۔ گیلا ہونے پر اسے بدل دیا جائے۔

(۶) اگر بچہ مسوڑھوں میں درد ہونے کی وجہ سے چھاتیوں کا دودھ نہ پی سکے تو چھاتیوں سے دودھ نکالکر چمچے سے بچے کو پلاؤ۔

(۷) دانت نکلنے کے ایام میں تالو اور گردن کو گرمی میں مکھن سے اور سردی میں گھی سے تر رکھو۔ اس سے کپڑے خراب ہونے کا ڈر ضرور ہے مگر ان دنوں اس طراوت کی بہت ضرورت ہے۔

(۸) جیسا کہ پہلے مفصّل لکھا جا چکا ہے دانت نکلنے کے زمانہ میں دودھ پلانے والے بچے کی ماں کی اور جس کا دودھ چھڑا یا گیا ہو اُس کی اپنی خوراک کی طرف خاص توجہ دینی چاہئے

تیسری فصل

بچے کا دودھ چھڑانا

چونکہ دانت نکل آنے پر عام حالتوں میں ماں کو چھاتیوں کا دودھ پلانا بند کر دینا چاہیئے اس لئے دانت نکلنے کے مسئلہ پر کافی روشنی ڈالکر میں والدین کو کچھ دودھ چھڑانے کے متعلق کار آمد باتیں بتانا چاہتا ہوں۔ امید ہے کہ وہ گزشتہ فصلوں کی طرح اسے بھی غور سے پڑھیں گے کیونکہ دودھ چھڑانے کا بھی بچے اور ماں کی صحت پر بڑا اثر پڑتا ہے اگر ٹھیک وقت پر دودھ چھڑایا گیا تو ماں اور بچہ دونوں تندرست رہیں گے ورنہ دونوں کی صحت پر اس کا بُرا اثر پڑتا ہے۔

عام طور پر دس سے پندرہ ماہ کے اندر اندر دودھ چھڑایا جاتا ہے۔ ۹ مہینے سے پہلے دودھ نہیں چھڑانا چاہیئے۔ اور سال کے بعد دودھ نہیں پلانا چاہیئے۔ طاقتور سے طاقتور ماں کا دودھ بارہ ماہ کے بعد ہلکا ہو جاتا ہے اور اگر ماں ایک سال کے بعد بھی دودھ پلانا جاری رکھے تو اس کی صحت کے بگڑنے کا احتمال ہے لیکن یہ امر قابل افسوس ہے کہ ہندوستان میں مائیں اڑھائی اڑھائی تین تین سال کی عمر تک بچے کو دودھ پلاتی رہتی ہیں اس سے ماں اور بچہ دونوں پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ اس لئے جب بچے کے دانت

نکلنے شروع ہوں تو آہستہ آہستہ دودھ چھڑا لینا چاہیئے۔ ایک دم دودھ چھڑانا بچے کیلئے مضر ہے ایسا کرنا چاہیئے کہ جب دودھ چھڑانا مطلوب ہو اس سے مہینہ بھر پہلے ہی چھاتیوں کے دودھ کے ساتھ ساتھ گائے کا دودھ کھیر کھچڑی وغیرہ دینے لگ جانا چاہیئے تاکہ جب چھاتیوں کا دودھ قطعی طور پر بند کیا جائے تو زیادہ تکلیف نہ ہو۔

عمر کے متعلق مندرجہ بالا قاعدہ صرف اُن ماؤں اور اُن بچوں کے متعلق ہے جو بالکل تندرست ہیں۔ بیمار ماؤں اور بیمار یا کمزور بچوں کے سلسلے میں اس قاعدہ سے انحراف کرنا لازمی امر ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ جب بچہ بیمار اور کمزور ہو تو ایک سال کے بعد بھی دودھ پلانا ضروری ہو جاتا ہے۔

عام طور پر جیسا کہ پہلے لکھا گیا ہے جب بچے کے دانت نکلنے شروع ہوں۔ ماں یا انا کو آہستہ آہستہ دودھ چھڑانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ لیکن اگر بچہ کمزور ہو اور دانت جیسا کہ بارہا ہوتا ہے دیر سے نکلیں تو بچے کو دودھ پلانے کا عرصہ لمبا ہوگا۔ یورپ میں عموماً مائیں بچے کو صرف ۹ ماہ تک دودھ پلاتی ہیں لیکن ہندوستانی ماں سال تک بچے کو بخوبی دودھ پلا سکتی ہے۔ بعض حالتوں میں بچہ اس قدر کمزور ہوتا ہے کہ ڈیڑھ سال تک بھی کم دانت نکلتے ہیں۔ ایسی صورتیں اگرچہ کبھی کبھی پیش آتی ہیں لیکن پھر ایسا دیکھنے میں ضرور آتا ہے۔ ان صورتوں میں ماں کو حتی الوسع دودھ بند نہ کرنا چاہیئے۔ اور اگر ماں اتنے عرصے تک بچے کو دودھ نہ پلا سکتی ہو تو اُسے پھر ملی جلی غذا "جس کا ذکر پیشتر ادیں آچکا ہے بچے کو استعمال کرانی چاہیئے۔

لیکن اگر بچے کے دانت بھی کچھ نکل آئے ہوں مگر پھر بھی وہ کافی کمزور ہو تو والدین کو چاہیئے کہ گائے کے دودھ کے ساتھ ان غذاؤں میں سے مناسب غذا منتخب کر کے

استعمال کرائیں جن کا ذکر آئندہ فصل میں کیا گیا ہے۔ بعض حالتوں میں ماں کسی خطرناک بیماری میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں فوراً دودھ چھڑا کر مصنوعی طریقہ خوراک پر عمل کرنا چاہیئے

زیادہ عرصہ تک دودھ پلانا

ماں کی صحت پر اثر دودھ پلانے والی ماؤں کے امراض زیادہ عرصہ تک دودھ پلانے سے خطرناک صورت اختیار کر لیتے ہیں اگر ضرورت سے زیادہ دیر تک ماں بچے کو چھاتیوں کا دودھ پلاتی رہی تو جیسا کہ اوپر لکھا گیا ہے اس کی صحت پر اس کا بہت برا اثر پڑے گا۔ وہ کمزور ہو جائے گی اور اگر اپنے تمام بچوں کو اسی طرح لمبے عرصوں تک دودھ پلاتی رہی تو وقت سے بہت پہلے بوڑھی معلوم ہونے لگے گی۔ اس کے حسن کی دلفریبی بہت حد تک کم ہو جائے گی اس کا اعصابی نظام کمزور ہو جائے گا اور متعدی امراض کے جراثیم اس پر جلدی غلبہ پا جائیں گے۔ اعضاء ہاضمہ اپنا کام بوجہ احسن سرانجام دینا چھوڑ دیں گے اور زیادہ دیر تک دودھ پلانے والی ماں کو عام کمزوری، سر درد، گزشتہ ایں کی نقش۔ دل کی دھڑکن چھاتیوں کا درد اور دوسری بیماریاں لاحق ہو جائیں گی۔

ایک اور بات۔ جتنے زیادہ عرصہ تک ماں بچوں کو دودھ پلاتی رہے گی اتنا ہی دودھ چھڑانے کے خیال سے خوف کھائے گی اور اسے یہ خیال رہے گا کہ دودھ چھڑا لینے سے بچہ کمزور ہو جائے گا۔ حالانکہ اس کا یہ خیال غلطی پر مبنی ہوتا ہے لیکن جتنا وہ اس خیال کی پابند ہوتی ہے اتنا ہی اس کے لئے دودھ چھڑانا مشکل ہوتا جاتا ہے۔

بچّہ کی صحت پر اثر

زیادہ عرصہ تک دودھ پلانے کا بچہ پر بھی بُرا اثر پڑتا ہے۔ اگر وہ ضرورت سے زیادہ عرصہ تک چھاتیوں کے دودھ پر پرورش پاتا ہے تو وہ تندرست نہیں ہوتا۔ اس کا چہرہ زرد رہتا ہے اور اس قسم کے جو بچے فربہ بھی ہوتے ہیں وہ بھدے اور کم طاقت ہوتے ہیں اور بعد میں ٹھیک غور و پرداخت کے باوجود یہ نقص دُور نہیں ہوتا۔ ان کا پیٹ بڑھ جاتا ہے اور ان کی شکل بھدی ہو جاتی ہے اور چونکہ ایک سال کے بعد ماں کا دودھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ بچہ کے بڑھتے ہوئے نظام کو جن اجزائے غذائی کی ضرورت ہوتی ہے وہ اس میں نہیں ہوتے اس لئے بچہ رکٹس وغیرہ ہڈیوں کے کمزور رہ جانا پیٹ بڑھنا کُبڑا ہونے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

جلدی دُودھ چھُڑانے کا بچہ پر اثر

پہلے اس پر اگرچہ کافی روشنی ڈال چکا ہوں لیکن میں یہاں بھی ایک فقرہ لکھنا مناسب سمجھتا ہوں کہ اگر نو مہینے سے پہلے ہی بچہ کا دودھ چھُڑا دیا گیا تو ان تمام باتوں کا خطرہ لاحق رہتا ہے جو مصنوعی غذا سے پیدا ہوتے ہیں اور جن کا ذکر گزشتہ فصلوں میں بالتفصیل ہو چکا ہے۔ بات یہ ہے کہ ماں کا دودھ جلدی چھُڑا دینے کا مطلب یہی ہے کہ بچے کو مصنوعی غذا کا محتاج ہونا پڑے گا اور ایک سال سے پیشتر بچے کے اعضائے ہاضمہ اس قدر نرم و نازک ہوتے ہیں کہ ماں کے دودھ کے سوائے کسی قسم کا دودھ یا پوڈر اس کی طبیعت کے موافق ثابت نہیں ہوتا جیسے پہاڑی باشندے کے لئے میدانی آب و ہوا یا سمندر کی مچھلی کے لئے کوئیں کا پانی۔

ایک دم دودھ چھڑانے کا اثر

میں گزشتہ فصلوں میں بھی اور اس فصل میں بھی اس امر پر زور دے چکا ہوں کہ ماں کو دودھ رفتہ رفتہ چھڑانا چاہیئے۔ پہلے دن میں کسی ایک وقت ماں اپنا دودھ نہ دے اس کی جگہ دوسری غذا دے۔ اس طرح بتدریج دودھ چھڑا دینا چاہیئے۔ لیکن ایک بات قابل ذکر ہے کہ دودھ چھڑانے کے بعد بچے کی غذا میں کافی حصہ دودھ کا ہونا چاہیئے۔ ایسا نہ ہو کہ ایک دفعہ بچے کو دودھ چھڑا کر بالکل دودھ دیا ہی نہ جائے۔ چاہیئے یہ کہ چھاتیوں کے دودھ کی بجائے اسے ایک یا دو وقت تھوڑا تھوڑا گائے یا بکری کا دودھ دیا جائے یا ان غذاؤں کا استعمال کرایا جائے جن کا ذکر آئندہ فصل میں کیا جائے گا۔

رفتہ رفتہ دودھ چھڑانے کی بجائے ایک دفعہ دودھ چھڑانے کا اثر ماں اور بچہ دونوں کی صحت پر بہت برا پڑتا ہے۔ ماں کی چھاتیاں اپنے فطری فعل کو فوراً نہیں چھوڑ سکتیں اور بچہ چونکہ دودھ کا عادی ہو چکا ہوتا ہے اس لئے فوراً کوئی دوسری غذا قبول نہیں کرتا۔ اس لئے آہستہ آہستہ دودھ چھڑایا جائے۔ پہلے پہل ماں کو رات کا وقفہ بڑا دینا چاہیئے اور اس کے بعد اسے صرف صبح اور شام بچے کو دودھ پلانا چاہیئے۔ اس طرح جب دودھ کی مانگ کم ہو جائے گی تو اس کی نسبت سے چھاتیوں میں دودھ بھی کم ہو جائے گا پھر ایک دن ماں اپنا دودھ دینا قطعی بند کر سکے گی۔

دودھ چھڑانے کا موسم

دودھ چھڑانے سے ماں اور بچہ ہر دو کے نظام پر خاص اثر ہوتا ہے خصوصاً بچے کی صحت میں پہلے پندرہ بیس روز خاص فرق آتا ہے اور وہ کچھ کمزور ہو جاتا ہے کچھ دیر کے لئے اس کی نیند بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔ اور وہ ہر وقت ایسا محسوس کرتا ہے جیسے اس کا کچھ کھو گیا ہو چڑچڑ

(مارچ) اور کاتک (اکتوبر) بہترین مہینے دودھ چھڑانے کے ہیں۔ کیونکہ ان مہینوں میں موسم نہایت اعتدال پر ہوتا ہے۔ ان سے اتر کر پھاگن بیساکھ اور اسوج ماگھ ہیں۔ سخت سردی اور سخت گرمی میں دودھ کسی حالت میں بھی نہیں چھڑانا چاہیئے۔

بچے کی ضد

اگر بچہ ماں کے دودھ کے سوا اور کسی چیز کا استعمال نہ کرے اور ضد کے ساتھ چھاتیوں سے چمٹا رہے تو ماں کو اپنی چوچیوں پر رسونت کریلا یا کونین لگا دینی چاہیئے۔ اس سے بچہ چھاتیوں کو چھوڑ دے گا۔ بعض مائیں چوچیوں پر سرخ مرچیں لگا دیتی ہیں۔ ایسا نہیں کرنا چاہیئے کیونکہ سرخ مرچوں سے نقصان کا احتمال ہے۔ بعض ڈاکٹر اس بات کا مشورہ دیتے ہیں کہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے بچے کو کچھ دیر کے لئے بھوکا رکھا جائے۔ یہ طریقہ بے رحمانہ ہے۔ بعض دفعہ کم علم لوگوں کے ہاتھوں اس طریق پر عمل کرنے سے بچے کے بیمار پڑ جانے کا خطرہ ہے۔ سب سے بہتر طریقہ یہی ہے کہ ماں اپنی چھاتیوں پر رسونت یا کونین لگا دے۔ اس سے جہاں مطلوبہ مقصد حل ہو جائے گا وہاں بچے کو کوئی نقصان بھی نہ پہنچے گا۔ اور وہ دوسرا دودھ پی لیگا۔

مقررہ میعاد سے پہلے دودھ چھڑانا

مندرجہ ذیل حالتوں میں دودھ مقررہ میعاد سے پہلے چھڑا دینا چاہیئے۔ اگرچہ یہ تمام باتیں پہلے کہیں کہیں لکھی جا چکی ہیں لیکن یہاں میں انہیں پھر مختصراً دینا چاہتا ہوں۔

(۱) اگر ماں کی صحت خراب ہو تو جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے دودھ چھڑا دینا چاہیئے لیکن اس صورت میں بہتر ہے کہ وید کا مشورہ لیا جائے کیونکہ دودھ چھڑانے کا مقصد تمام وہ خطرات مول لینا ہے جو مصنوعی غذا سے پیدا ہوتے ہیں۔ اگر ماں کی صحت

کے جلد بحال ہونے کا امکان ہو تو عارضی طور پر دودھ چھڑایا جائے۔ ورنہ مستقل طور پر دودھ چھڑا دینا چاہیئے۔

(۲) اگر نو مہینے سے پہلے بچے کے کافی دانت نکل آئیں اور وہ دانتوں سے چھاتیوں کو کاٹنے لگے یا جیسا کہ پیشتر ازیں لکھا جا چکا ہے اگر ماں بہت کمزور ہو یا تپ دق جیسی متعدی بیماری میں مبتلا ہو جائے۔ یا ماں کی طبیعت کا رجحان دق کی طرف ہو تو بھی دودھ چھڑا دینا چاہیئے۔

دانت نکالنے کے بعد بچے کی خوراک

آئندہ دو فصلوں میں ان غذاؤں پر مفصل بحث کی گئی ہے جو دودھ کے علاوہ شیر خوار بچوں اور ان بچوں کو دی جا سکتی ہیں جو دانت نکال چکے ہوں۔ لیکن یہاں میں غذا کے متعلق مختصراً کچھ عرض کر دینا چاہتا ہوں۔

دودھ چھڑا لینے کے بعد جب والدین یہ محسوس کریں کہ بچہ ساگودانہ یا ارارروٹ وغیرہ ہضم کرنے کے قابل ہو گیا ہے تو اس کے بعد دودھ میں ڈبل روٹی پتلا دلیا یا پتلی کھچڑی یا فرنی بنا کر دی جا سکتی ہے۔ جوش دئے ہوئے انڈے کی زردی بشرطیکہ انڈے کو بہت جوش نہ دیا گیا ہو۔ بچے کو دی جا سکتی ہے۔ لیکن انڈا چونکہ گرم ہے اس لئے اس کا استعمال صرف موسم سرما میں اور وہ بھی نہایت اعتدال کے ساتھ ہونا چاہیئے۔ انڈا Half boild ہو یعنی اسے اس قدر جوش دیا گیا ہو جس سے اس کی زردی جمنے نہ پائے ۲-۲½ برس کے بعد بچے کو گوشت خور تو میں قیمہ بھی دے سکتی ہیں لیکن ایسی غذا سے جہاں تک ہو سکے احتراز کرنا چاہیئے اور مندرجہ بالا خوراک کے بعد

ساگ سبزی اور تازہ پھلوں کا اضافہ کرنا چاہیئے۔ پنیر سخت گوشت۔ مٹھائی کیک وغیرہ نہ دیں

ماں کی چھاتیوں کا تناؤ

دودھ چھڑانے کے چوبیس گھنٹے بعد ماں کی چھاتیاں تن جاتی ہیں اور انہیں سخت درد ہوتا ہے۔ زیادہ ظلم اُس وقت ہوتا ہے جب اُسے بچے کو گود میں لینا پڑتا ہے اور وہ مچل کر کبھی اپنا سر یا ہاتھ چھاتی پر مارتا ہے تو اس بیچاری کی چیخ نکل جاتی ہے۔ ماں کو چاہیئے کہ حتی الوسع بچہ دو تین دن زیادہ سے زیادہ وقت اس سے الگ رہے اور جب اس کے پاس آئے تو اس کی نگاہ ایک گھڑی کے لئے بھی بچے سے دُور نہ ہو کیا پتہ کس وقت وہ اپنے سر یا ہاتھ کو ایسی جنبش دے کہ چھاتی کو ٹھیس لگ جائے۔

تناؤ اور درد کی شکایت کے واسطے چھاتیوں پر تارپین کے تیل کی آہستہ آہستہ مالش کرنی چاہیئے۔ تل کے تیل میں تھوڑی افیم اور کافور ملا کر مالش کرنا بھی مفید ہے۔ نمک ملے گرم پانی سے دن میں تین چار بار دھونا یا تولیہ بھگو بھگو کر رکھنا بھی مفید رہتا ہے اور سب بڑھ کر صبر کا کڑوا گھونٹ بھر لینا ہے۔ تین دن کے بعد تناؤ کم ہونے لگتا ہے۔ دودھ پیدا ہونا بند ہو جاتا ہے۔ اور آہستہ آہستہ چھاتیاں ٹھکانے پر آجاتی ہیں۔

اگر نہایت ہی تکلیف ہو تو بالکل ذرا سا دو یا تین بار نکالیں۔ ورنہ بار بار اور زیادہ نکالنے سے دودھ کی روانی جاری رہے گی اور تکلیف ختم ہونے کی بجائے جاری رہے گی۔

بعض اوقات بچے کا سر لگ کر چھاتی اندر سے زخمی ہو جاتی ہے۔ پک جاتی ہے گو ایسا لاکھوں میں ایک بار ہوتا ہوگا۔ مگر کبھی ہو ہی جاتا ہے اس لئے ڈاکٹر کا مشورہ لینا چاہیئے اس کی باوقت امداد سے عورت کئی پیچیدگیوں سے بچ جاتی ہے۔

چوتھی فصل

دُودھ چُھڑانے کے بعد بچے کی غذا

دُودھ چھڑانے کے بعد بچے کو روٹی چاول دال حلوہ بسکٹ وغیرہ نشاستہ دار Starchy غذا پر ڈالدینا بُرا ہے کیونکہ بچے کا معدہ اُسے ہضم کرنے کے لائق ابھی نہیں بنا۔ گو کھانے کو تو بخوشی کھا جائے گا لیکن پیٹ خراب ہوجائے گا۔

غذا میں تبدیلی (نشاستہ) لہذا جب بچے کی غذا میں تبدیلی کی جائے تو اس بات کا خیال رکھا جائے کہ آیا اس میں ان غذاؤں کے ہضم کرنے کی طاقت بھی ہے یا نہیں۔

ڈاکٹر ہوسٹس سمتھ کا قول ہے کہ بچے کی بہتر نشو ونما کا اندازہ غذا کی اس مقدار سے نہیں لگانا چاہیئے جو وہ کھاتا ہے بلکہ اس کی پرورش غذا کی اسی مقدار سے ہوتی ہے جو وہ ہضم کرتا ہے جن گھروں میں بچے کی پرورش جلد ہی نشاستہ دار غذاؤں پر شروع کردی جاتی ہے وہاں بچے ان غذاؤں کو ہضم نہ کرسکنے کی وجہ سے پیٹ کے امراض میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ بسا اوقات اُن کی خوراک خاصی ہوتی ہے مگر وہ جزو بدن نہیں ہوتی اور بچے روز بروز کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اور آخرکار پیٹ کی کسی بیماری اسہال وغیرہ یا دوسری شکایتوں کی وجہ سے مرجاتے ہیں۔ دودھ کی بجائے نشاستہ دار غذائیں ایک دم نہیں شروع کردینی چاہیئں۔ بلکہ رفتہ رفتہ بچے کے نظام کو اس کا عادی بنانا چاہیئے۔ اس سے

دو فائدے ہوں گے۔ ایک تو معلوم ہو جائے گا کہ بچہ ان غذاؤں کو ہضم کر سکتا ہے یا نہیں۔ اور اگر کر سکتا ہے تو کس حد تک۔ دوم پہلے بچہ گائے کے دودھ کا عادی ہو جانے کی وجہ سے اس تبدیلی کو بہت زیادہ محسوس بھی نہ کرے گا اور آہستہ آہستہ دوسری غذاؤں پر آجائیگا ؛

دودھ کیساتھ بعض حالتوں میں والدین ان غذاؤں کو ایک سال کی عمر سے پہلے دودھ میں ملا کر اُن کا استعمال شروع کرا دیتے ہیں اور اگرچہ وہ بچے کی صحت پُر تشویش ہونے کی وجہ سے ایسا کرتے ہیں لیکن دراصل اس طرح ان غذاؤں کا استعمال کرنے سے وہ جس تشویش کو دور کرنا چاہتے ہیں وہی ہو جاتی ہے اور بچہ اسہال وغیرہ امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے ؛

تجربہ سے یہ معلوم ہوا ہے کہ دس بچوں میں سے جن کو دودھ کے ساتھ نشاستہ دار غذائیں دی گئیں نو کے والدین کو کفِ افسوس ملنا پڑا۔ دراصل دودھ مکمل غذا ہے اور نشاستہ سے اُسے بھاری اور ثقیل بنانا بڑی بھاری غلطی ہے۔

بچے کے نظام پر ایک نظر جب بچے کے اعضائے ہاضمہ کا بغور مطالعہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ یہ اعضا گوشت خور جانوروں کے اعضاء سے ملتے ہیں جن کی غذا میں نشاستہ کا حصّہ نفی کے برابر ہوتا ہے۔ خصوصاً بچے کی ہنتیں گوشت خور جانوروں کی طرح کم لمبی ہوتی ہیں پہلے چند ماہ تک لعاب یا تھوک بنتا ہی نہیں جو نشاستہ دار غذاؤں کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے دوسرے یہ سیال مادہ جسے Saliva. یعنی لعاب کہتے ہیں کئی ماہ تک نشاستہ پر کوئی اثر نہیں کرتا لیکن آہستہ آہستہ ان اعضاء میں تبدیلی واقع ہوتی ہے اور عملی طور پر یہ تبدیلی اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب سولہ دانت نکل آتے ہیں دانت نکلنے کے بعد تھوک بہت بنتا ہے اس وقت سے یہ

نشاستہ پراثرانداز ہونا شروع کر دیتا ہے یہ لعاب نشاستہ ہضم کرنے کے لئے اتنا ہی ضروری ہے جتنا روٹی پکانے کے لئے آگ۔ اس کے بعد یہ نظام روز بروز نشاستہ دار غذاؤں کو ہضم کرنے کے قابل ہوتا جاتا ہے اور جسم کے تمام اعضا کی نشوونما کے لئے صرف دودھ ہی کافی نہیں رہتا اگرچہ اس کے بعد بھی اڑھائی تین سال تک بچے کی غذا میں سب سے بڑا حصہ دودھ ہی کو حاصل ہونا چاہیئے۔

مندرجہ بالا بیان سے والدین پر واضح ہوگیا ہوگا کہ ۹ ماہ سے کم عمر کے بچے کو ہرگز ہرگز نشاستہ دار غذا نہ دینی چاہیئے کیونکہ یہ غذائیں بچے کے نرم اور نازک نظام میں سوزش اور جلن پیدا کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ جب بچہ ان غذاؤں کو ہضم کرنے کے قابل ہو جائے تو جلدی ہی ان کا استعمال شروع نہ کر دینا چاہیئے۔

مندرجہ بالا سطور میں جو ہم نے یہ بات لکھی ہے کہ ننھے بچوں کے اعضائے ہاضمہ گوشت خور جانوروں جیسے ہوتے ہیں ان سے کہیں والدین یہ نہ سمجھ لیں کہ بچوں کو دودھ کی بجائے شوربہ وغیرہ چیزیں دی جاسکتی ہیں۔ ایسا سمجھنا سخت غلطی ہے۔ ڈاکٹروں کی کھوج کا مدعا محض اس قدر ہے کہ گوشت خور جانور اناج نہیں کھاتے اور نہ ہی اناج کو پچانے کا ان کے معدہ میں انتظام ہی ہے۔ اسی طرح انسان کے بچے کی عمر کے پہلے سال میں نشاستہ دار اناج کو پچانے کا کوئی انتظام نہیں کھلاؤ گے تو پیٹ درد اسہال وغیرہ کی شکایت ہو جائے گی، دودھ ہی ایسے بچوں کے لئے صحیح غذا ہے۔

ایک سال کے بعد بچے کی خوراک

ایک سال تک جیسا کہ شروع سے لے کر اب تک بتایا گیا ہے بچے کو صرف دودھ کی ضرورت ہے لیکن دوسرے سال میں چونکہ اس کے اعضائے ہاضمہ میں تبدیلی ہو جاتی ہے

اور اگر بچے کی صحت نارمل ہو اور وہ تندرست ہو تو اُس کی بہتر نشو ونما کے لئے ڈیڑھ سال کی عمر سے اچھی اور تقویت بخش غذائیں دی جائیں۔ اگر اس عمر میں بھی اسے دودھ ہی ملتا رہا تو اس کی صحت کو سخت نقصان پہنچے گا۔ چونکہ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا جاتا ہے اُس کی صحت کے لئے صرف دودھ ناکافی ہوتا جاتا ہے۔ اور بعد میں صرف غذا کا ایک حصہ بن کر رہ جاتا ہے۔ اس بات کے پیشِ نظر ماؤں کو چاہیئے کہ جوں ہی بچہ سوا سال ڈیڑھ سال کا ہو دودھ کے ساتھ ساتھ تھوڑے نشاستہ والی ٹھوس غذا کی مقدار کو بڑھاتی جائیں۔ نشاستہ دار غذاؤں میں جو اس عمر میں دی جاسکتی ہیں روٹی چاول اور ساگودانہ اچھی غذائیں ہیں لیکن اگر بچے کی قوت ہاضمہ اتنی زیادہ نہ ہو تو نشاستہ دار غذائیں زیادہ نہ استعمال کرانی چاہئیں اور جب تک بچے کو کامل صحت نہ ہو جائے صرف دودھ ہی بطور غذا دیا جائے۔ اگر بچہ بیمار پڑ جائے تو بھی نشاستہ دار غذاؤں کا استعمال بند کر دیا جائے اور بچے کے تندرست ہو نے کے بعد پھر ان کو شروع کیا جائے۔

سبزیاں

سبزی انسان کے اعضاء کی مناسب نشو ونما کے لئے ضروری ہے۔ ایک تو سبزیوں میں اجزائے غذائی کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں دوسرے ان میں ایسے نمک ہوتے ہیں جو جسم کے اعضاء کو بڑھنے میں مدد دیتے ہیں لیکن دوسرے سال میں بچوں کو سبزیوں کا بہت استعمال نہ کرانا چاہیئے۔ دوسرے سال کے درمیان سے بچے کو کسی سبزی کا استعمال کرانے کی کوشش کریں۔ لیکن پیاز ٹماٹر۔ شکرقندی کسی صورت میں بھی چار سال سے پہلے نہ دینی چاہئیں۔ ہندوستان کی آب وہوا میں پہلے پہلے سبزیوں کا شوربہ دینا مفید ہے۔ اس سے ایک تو غذا میں تبدیلی ہو جاتی ہے دوسرے بچے کے جسم کی نشو ونما بہتر ہوتی ہے۔ اس کے بعد اچھی پکی ہوئی سبزیاں دینی شروع کریں۔ مگر ان میں گھی زیادہ نہ پڑا ہو۔ نمک ڈال کر ابالی ہوئی سبزیاں بہترین ہیں۔

پھل بچوں کے لئے میوہ جات اور ان کے رس کی ضرورت پر پہلے بھی روشنی ڈالی جا چکی ہے۔ ناشپاتی۔ میٹھا سنگترہ۔ مالٹا اور سیب۔ انگور آم کا رس دینا بہت فائدہ مند ہے اور دوسرے پکے ہوئے پھل بھی اعتدال کے ساتھ دئے جا سکتے ہیں۔ لیکن اس میں یہ احتیاط ملحوظ رکھنی چاہیئے کہ پھل خراب نہ ہوں۔ بعض دفعہ اگر پھل کا کچھ حصّہ گلا یا سڑا ہوا ہو تو والدین اتنے حصّے کو کاٹ کر باقی پھل کو بہتر سمجھ کر بچّے کو دے دیتے ہیں لیکن وہ نہیں جانتے کہ جس پھل کا کچھ حصّہ بھی گل یا سڑ گیا ہو وہ تمام خراب ہو جاتا ہے۔ ایک سال کے بچے کو دو چائے کے چمچے کے برابر اور دو سال کے بچّے کو تین یا چار چائے کے چمچوں کے برابر رس دن میں تین چار بار دیا جائے۔ اس عمر میں اس سے زیادہ رس استعمال نہ کرانا چاہیئے کیونکہ زیادہ مقدار میں پھل یا رس دینے سے بھی بچے کے ہاضمے کو نقصان پہونچتا ہے۔ اس لئے والدین کو چاہیئے کہ وہ اعتدال کے اس اصول کو ہرگز ہرگز فراموش نہ کریں۔

انڈے جن گھروں میں انڈے استعمال کئے جاتے ہیں ان میں بچّے کے لئے دوسرے سال کی عمر میں انڈے کا اعتدال کے ساتھ استعمال بُرا نہیں اور اگر بچّہ کمزور ہو تو اُسے خاص طور پر انڈے کی زردی دی جا سکتی ہے۔ اگر ایک انڈا استعمال کیا جائے تو اس سے کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچ سکتا۔ (انڈا کھلانے کا آسان طریقہ اسے نیم برشت کرکے یا اس کی پتلی کھیر بنا کر کھلانا چاہیئے۔

گوشت۔ تین چار سال تک کے بچے کو گوشت کی بوٹی کا استعمال قطعی نہیں کرانا چاہیئے ہاضمہ کی خرابی کے علاوہ وہ نرم و نازک دماغ پر اس کا برا اثر پڑتا ہے جب بچے کو اعلیٰ تعلیم دلانی ہو اسے کم از کم بارہ سال کی عمر تک گوشت نہ کھلائیں۔ پھر اس کی ذہانت کا ملاحظہ فرمائیں۔

دودھ، مکھن اور دہی

بچے کی مناسب نشوونما کے لئے یہ تینوں چیزیں نہایت ضروری ہیں۔ دودھ چھڑانے کے بعد بچے کو کافی مقدار میں گائے کا دودھ دیتے رہنا چاہیئے۔ لیکن اگر بچہ اسے پسند نہ کرتا ہو تو اسے تھوڑا تھوڑا دیں۔ بہت دودھ اس پر ٹھونسنا مناسب نہیں۔ مکھن بچے کے لئے ایک ضروری شے ہے۔ یہ روٹی سبزی۔ کھانڈ۔ چاولوں کے ساتھ کھلایا جاسکتا ہے۔ لیکن یہ اُس وقت ہی کھلانا چاہیئے جب بچہ بھوکا ہو۔ ربڑی کھوا۔ پیڑا بچے کے لئے نہایت مضر ہیں دہی بھی دودھ اور مکھن کی طرح بچے کی پرورش کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ ہندوستان جیسے گرم ملک میں دہی کے استعمال سے بچے کی انتڑیوں میں نقص نہیں ہوتا بعض غذاؤں سے انتڑیوں میں نقص پیدا ہو جانے کی وجہ سے اسہال شروع ہو جاتے ہیں دہی یا چھاچھ کا استعمال ان کو روک دیتا ہے۔ بچے کو کبھی ترش دہی نہ دینا چاہیئے۔ میٹھا دہی اس کے لئے بہترین غذا ہے۔ اگر دہی کے استعمال سے بچے کو قبض کی شکایت ہو جائے تو اس کا استعمال روک دینا چاہیئے۔ اگر ایسا نہ کیا گیا تو بچے کا ہاضمہ خراب ہو جائے گا۔ بعض ہندوستانی مائیں شاید میرے ساتھ متفق نہ ہوں مگر میں تو دودھ اور دہی ملا کر بچے کو دینا پسند کرتا ہوں۔ اور تجربہ نے ثابت کیا ہے کہ یہ بچے کے لئے بہترین غذا ہے۔ اس کے استعمال سے ہاضمہ بالکل درست رہتا ہے۔ بچہ تندرست توانا بنتا ہے اور صحت میں بہت جلدی ترقی کرتا جاتا ہے۔

مٹھاس

بچے کے لئے مٹھاس مفید ہے۔ اس سے طاقت پیدا ہوتی ہے اور بچے کی نشوونما بہت بہتر طور پر ہوتی ہے لیکن شکر اور میٹھی غذاؤں کے حد سے زیادہ استعمال سے بچے کی بھوک مر جاتی ہے۔ مزید براں بچے کے پیٹ میں

کیڑے (چھوٹے) ہو جاتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں اگر بچے کو کھانڈ استعمال کرائی جائے تو اس کے پیٹ میں تیزابی مادّہ بڑھ جاتا ہے۔ بازاری مٹھائی بچے کے لئے نہایت مضر ہے[1]

پرہیز بچے کو اعلیٰ درجے کی مرغن اور مصالحہ دار غذائیں اور اچار ہرگز ہرگز نہ دینے چاہئیں، چائے اور دوسری منشی اشیا بھی بچوں کے لئے نقصان دہ ہیں لیکن اگر چائے دینی پڑ بھی جائے تو ایسی چائے دینی چاہئے جس میں بہت دودھ ملا ہوا ہو۔ لیکن یہ بھی تین ساڑھے تین سال کی عمر سے پہلے بچے کو استعمال نہ کرائی چاہئے

پانی بچے کو زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے خصوصاً گرمی کے موسم میں تو دودھ پیتے بچوں کو بھی پیاس لگتی ہے اور بچوں کو پیاس کے وقت پانی نہ دینا قابل افسوس امر ہے یہ ہو سکتا ہے کہ بچے کو ضرورت سے زیادہ پانی پینے کی عادت پڑ جائے لیکن پانی کے زیادہ پیٹ میں چلے جانے سے اتنا نقصان نہیں ہوتا جتنا اس کے کم استعمال سے ہوتا ہے۔ خوش قسمتی سے خدا نے پیاس میں ایک زبردست طاقت پیدا کی ہے جو کہ فوراً انسان کو اس بات کا احساس کرا دیتی ہے کہ اسے پانی پینا چاہئے۔ زیادہ پانی پینے کی عادت بچوں کو شاذ و نادر ہی ہوتی ہے ایسا بارہا دیکھا گیا ہے کہ بچے تو پیاس کے مارے بلبلا رہا ہے اور ماں محض غلط فہمی کی وجہ سے پانی نہیں پلاتی۔

بچے کو جب پیاس لگے اسے پانی پلانا چاہئے۔ دودھ پلانے سے اس کی پیاس نہیں بجھ سکتی۔ کیونکہ دودھ بھی غذا ہے اس سے پیٹ بھرتا ہے پیاس نہیں بجھتی۔ پیاس کو بجھانے کے لئے پانی اور صرف ٹھنڈا پانی ہی دینا چاہئے۔ پانی قبض کشا بھی ہے اور ہاضمہ میں بڑی امداد دیتا ہے۔ غرضیکہ پانی ہر طرح سے مفید ہے۔

[1] شہد بہت مفید ہے۔

بچے کی خوراک کے عام اصول!

اب جبکہ میں شیر خواری کے زمانہ اور اُس کے بعد بچّے کی خوراک پر کافی روشنی ڈال چکا ہوں۔ میں ضروری سمجھتا ہوں کہ اس فصل کے آخر میں بچے کی خوراک کے تمام اصولوں کو مختصراً بیان کر دوں۔

(۱) یہ بات قابل ذکر ہے کہ بچے کی خوراک میں شروع پیدائش سے لے کر تین چار سال کے عرصہ میں جو تبدیلیاں کی جائیں وہ بتدریج اور آہستہ آہستہ کی جائیں۔

(۲) بچے کی خوراک میں دودھ ضرور شامل رہے۔

(۳) بچے کو اس بات کی عادت ڈالنی چاہیئے کہ وہ غذا کو چبا چبا کر کھائے۔

(۴) خوراک کے درمیانی وقفوں میں بچے کو کوئی چیز نہ دینی چاہیئے۔

(۵) کھانا کھانے کے بعد بچے کے لئے تھوڑا سا آرام کرنا نہایت ضروری ہے کیونکہ تمام اعصابی نظام اسے ہضم کرنے میں مصروف ہوتا ہے۔

(۶) پکے ہوئے پھل اعتدال سے بچے کو دینے ضروری ہیں لیکن ناریل۔ کیلے اور سوکھے ہوئے پھلوں کو نہ دینے چاہیئں۔

(۷) منشیات کسی بھی قسم کی ہوں۔ بچوں کو اُن کے نزدیک نہ پھٹکنے دینا چاہیئے۔ چائے کافی سے بھی حتی الوسع پرہیز کیا جائے۔

(۸) بچے کو کھانڈ اعتدال میں ملنی چاہیئے۔ اسے مٹھائیاں اور چاکولیٹ حتی الوسع کبھی کبھی دینے چاہیئں۔ زیادہ استعمال سے دانت اور خون خراب ہوتے ہیں۔

(۹) جب بچہ ذرا بڑا ہو جائے تو اس کی تعلیم میں سب سے بڑا حصہ اس بات کا ہونا چاہیئے

کہ وہ کون سی چیز زیادہ اور کون سی کم کھایا کرے نیز مناسب وقت پر کھانا سیکھے۔ اگر شروع میں اسے ان معاملات میں تربیت دی گئی تو وہ اُسے تادمِ آخر نہ بھولے گا اور اس کے نتائج بچے اور والدین دونوں کے حق میں بہتر ہوں گے۔

(۱۰) بچہ خوراک کھانے میں کافی وقت صرف کرے اور چاہے اُس کی خوراک ٹھوس ہو یا سیال اُسے نگلنے کی کوشش نہ کرے۔

(۱۱) اگر بچہ ناسازیٔ طبیعت یا کسی اور وجہ سے مقررہ اوقات پر کھانا نہ کھانا چاہے تو اُسے اس کے لئے تنگ نہ کیا جائے اور اگر بچے کی بھوک ویسے ہی کم ہو تو اسے زیادہ کھانے کے لئے مجبور نہ کرنا چاہیئے۔ نہ اُسے کوئی رشوت پیش کی جائے کہ اچھا تو یہ دودھ پی لیگا تو تجھے اتنے پیسے دیں گے یا فلاں کھلونا خرید دیں گے۔ وغیرہ وغیرہ۔

بچے کو کھانا کھانے کے لئے مجبور کیا جا رہا ہے۔

بینے کتاب کے دوسرے حصے میں اس بات کو واضح طور پر ثابت کیا ہے کہ سکولوں میں پڑھنے والے اکثر تعداد ویسے بچوں کی ہے جو کم کھانا کھانے کی وجہ سے بیمار نہیں ہوتے بلکہ زیادہ کھانے کی وجہ سے بیماریاں سہہ بیٹھتے ہیں۔

ہدایت نامۂ والدین
باب پنجم
بچوں کے امراض اور اُن کا علاج

پہلی فصل

صفائی اور صحت کے اصول

اس سے پیشتر کہ میں بچے کی صحت اور اس سے متعلقہ امور کی نسبت کچھ عرض کروں۔ میں صفائی کے موضوع پر کچھ روشنی ڈالنا چاہتا ہوں بچے کو بیماریوں سے بچانے کے لئے ان تمام باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے جو صفائی سے تعلق رکھتی ہیں۔ وہ کمرہ جس میں بچہ رہتا ہے۔ وہ مکان جس میں وہ گھٹنوں کے بل چلتا ہے۔ وہ صحن اور وہ میدان باغ یا گلی جس میں وہ بڑا ہو کر کھیلتا ہے۔ وہ لباس جو وہ پہنتا ہے۔ غرضیکہ سب کچھ جس کا وہ استعمال کرتا ہے اور جس کے گندہ اور میلا ہونے سے اس کی صحت پر برا اثر پڑ سکتا ہے۔ صاف اور ستھرا ہونا چاہیئے ڈاکٹری کی رو سے اکثر اور قریباً قریباً تمام مہلک اور متعدی بیماریاں جراثیم کے حملے سے پیدا ہوتی ہیں اور ان جراثیم کے حملہ کو روکنے کے لئے یہ ناگزیر ہے کہ شروع پیدائش سے لیکر بچے کے متعلق تمام امور میں صفائی کا خیال رکھا جائے۔

رہائش اور لباس

مکان والدین کو حتی الوسع اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ وہ ایسے گھروں میں رہائش اختیار کریں جو سطح زمین سے اونچی جگہ بنے ہوئے ہوں اور جہاں زمین کی نمی کمرے کے اندر کی ہوا کو خراب نہیں کرتی۔ بڑے شہروں کی تنگ گلیوں میں

بنے ہوئے بہت کم مکانات سطح زمین سے اونچے ہوتے ہیں۔ اس واسطے بڑے شہروں کی گلیوں میں رہنے والے کھلی ہوا میں آجانے کا بندوبست کر سکیں تو بہتر ورنہ زچہ خانہ اور اس کے بعد ماں اور شیر خوار بچے کے سونے کا کمرہ بالائی منزل میں رکھیں جب بچہ بڑا ہو جائے تب بھی اس کا کمرہ بالائی منزل میں ہی ہونا چاہیئے تاکہ نچلی منزل کے کمروں میں نمی اور تاریکی وغیرہ سے جو امراض پھیلتے ہیں وہ بچوں پر حملہ نہ کر سکیں۔ کمرہ صاف ستھرا روشن اور ہوادار ہو جب موسم مناسب دھوپ اس میں بخوبی آسکے۔ ان کمروں کی چھتیں جہاں بچے رہیں سوئیں یا کھیلیں صاف ہونی چاہئیں۔ ان کا گرد و غبار یا دھوئیں سے سیاہ ہونا بھی مضر ہے مکان کا ایک ضروری حصہ غسل خانہ ہے جس سے بچے کا روزانہ واسطہ پڑتا ہے۔ اس کا نہایت صاف ہونا بہت ضروری ہے۔ اسے گاہے بگاہے فینائل سے دھو دینا چاہیئے۔

کچن یا باورچیخانہ

کچن، یا ورچی خانہ رسوئی گھر، یا چوکا۔ جو کچھ بھی اس کا نام رکھیں یہ حقیقت ہے کہ چاہے بچے کی آمد و رفت وہاں ہو یا نہ ہو اس کا یا اس کی ماں کا کھانا دودھ پانی سب وہیں سے جاتے ہیں اس واسطے بچے کی صحت کے حق میں خوراک بننے کے مقام کا اور خوراک پکانے اور پروسنے کے برتنوں کا نہایت صاف ستھرا ہونا بے حد لازمی ہے۔

جن گھروں میں نوکر کھانا پکاتا ہے اگر گھر کی مالکہ نے اس کو کچھ دن تربیت دے دی تب تو کچن کی صفائی کی حالت اچھی رہی ورنہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بڑے گھروں کے کچن بہت خراب حالت میں ہوتے ہیں۔

میلے برتنوں میں، میلے ہاتھوں سے طیار کی ہوئی خوراک بچے کی صحت کے لئے بہت مضر ثابت ہوتی ہے؛

گرد و نواح

اس کے علاوہ جن گھروں میں گائے بھینس ہیں انہیں خاص طور پر صفائی کا خیال رکھنا چاہیئے۔ مکانوں کے باہر یا اندر جس جگہ گائے یا بھینس باندھی جائے وہ جگہ روزانہ صاف کرنی چاہیئے۔ بچوں کی تندرستی کے لئے مکانوں کے گرد و نواح کا صاف ستھرا ہونا بھی لازمی ہے۔ اس بات میں کوئی شک نہیں کہ مفلس اور غریب لوگوں کو اچھے مکان میسر نہیں ہوتے لیکن پھر بھی اگر وہ ملکر کوشش کریں تو مکانوں کے گرد و نواح کو صاف ستھرا رکھ سکتے ہیں۔ مکانوں کے آس پاس غلاظت نمی اور تاریکی کا اثر بڑوں کی نسبت بچوں پر زیادہ ہوتا ہے۔

لباس

بچوں کے کپڑے بناتے وقت آب و ہوا و موسم کا خیال رکھنا چاہیئے لیکن اس کے علاوہ جو کپڑا بچے کی پوشاک بنانے کے لئے استعمال کیا جائے اُس میں یہ خوبی ہونی چاہیئے کہ وہ جسم کی حرارت کو باہر نہ جانے دے۔ سردیوں کے موسم میں جو گرم کپڑے بچوں کو پہنائے جائیں وہ ایسے نہ ہوں کہ اُن کے پہننے سے جلد کو ہوا بھی نہ لگ سکے اور میل کچیل اور پسینہ باہر نہ نکل سکیں۔ اس لئے یہ کپڑے مسامدار۔ جاذب۔ نرم اور ہلکے ہونے چاہئیں۔ ململ کسی بھی موسم میں ٹھیک نہیں اس میں سرایت حرارت زیادہ ہے جسم کی گرمی کو باہر جانے سے روک نہیں سکتی اور نہ باہر کی گرمی کو اندر جانے سے روک سکتی ہے پسینہ سے جلدی بھیگ کر جسم سے چپک جاتی ہے۔ اور جلدی بدبودار ہو جاتی ہے اس لئے بچے کو کبھی بھی ململ کا کپڑا نہ پہنایا جائے جب موسم باریک۔ یا موٹے کھدر اون اور ریشم کے کپڑے بہتر ہیں۔

ان میں سے ہوا بھی گزر سکتی ہے۔ یہ مسامدار، جاذب اور ہلکے بھی ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ کپڑے قمیصوں، کرتوں کے لئے بے حد مفید ہیں۔ فلالین، مخمل یا ململ کی کوئی پوشاک نہ بنائیں بچوں کو قیمتی کپڑے نہ پہنائے جائیں۔ ان کپڑوں کی حفاظت کے لئے ماں باپ اور نوکر انہیں کھیلنے کی کھلی اجازت نہیں دیتے جو کہ بچے کی نشوونما کے لئے نہایت مضرات ہے۔ کپڑے سستے صاف ستھرے اور حسب موسم ہوں اور وہ دن میں دو تین یا چار دفعہ بدلے جائیں۔

پنجابی میں ایک مثل ہے:۔

پالا پالا پالا

چھوٹے بچوں کا سالا

بڑے بچوں کا بھائی

اور بوڑھوں کا جامائی (داماد)

یعنی کمسن بچے عام طور پر سردی کی کچھ پروا نہیں کرتے۔ کتنی ہی غضب کی سردی پڑ رہی ہو وہ چاہیں گے کہ انہیں کوئی باہر لے جائے مگر جب بچے بڑے ہو جاتے ہیں تو سردی سے ڈرتے ہیں اور بوڑھے تو خوب لپٹے لپٹائے رہتے ہیں اور سردی کی خاطر مدارات کرتے ہیں۔

غرضیکہ چھوٹے بچے سردی محسوس نہیں کرتے۔ سردیوں میں انہیں گرم کپڑے پہنائے تو جائیں مگر نوجوانوں کے حساب سے نہیں۔ نہ اتنے زیادہ کہ بچہ ذرا ننگا ہوا اور نمونیا ہو گیا نہ اتنے کم کہ ٹھٹھرتا رہے (جملہ معترضہ) اصولاً کم کپڑوں سے نمونیا نہیں ہوتا۔ نمونیا گرم سرد ہو جانے سے ہوتا ہے۔ یعنی بچے کو سردی برداشت

کرنے کی عادت نہ ہو اور سردی لگ جائے تب وہ اس عارضہ میں مبتلا ہوتا ہے۔

کپڑے اس قدر چست اور فٹ نہ ہوں کہ جس سے اعضاء کی مناسب نشوونما رُک جائے۔ کپڑے ڈھیلے اور ہلکے ہونے چاہئیں لیکن بہت لمبے اور اٹھنے بیٹھتے وقت اُلجھنے والے کپڑے بھی استعمال نہ کرنے چاہئیں۔ چھوٹی عمر کے تنگ کپڑے بچے کے بڑے ہو جانے پر اس کے جسم پر ٹھونسنے کی کوشش نہ کرنی چاہیئے۔ اس کے علاوہ بے حد چست کپڑوں سے بچے کے پھیپھڑے اچھی طرح سے سانس نہ لے سکیں گے۔ اس لئے یہ اس قدر کھُلے ہوں کہ آسانی سے پہنے اور اتارے جا سکیں ہمارے تو فی زمانہ نکر اور قمیض یہ دو چیزیں بچوں کے لئے بہت مناسب پائی ہیں۔ اڑھائی سال تک کے بچے کی نکر کو سہارا دینے کے لئے بجائے گیلس کے قمیض کے آگے پیچھے دائیں بائیں چار بٹن لگا کر اُن میں نکر کے کاج پھنسا دئے جائیں سردیوں میں گرم بنیان کوٹ وغیرہ استعمال کرائے جائیں۔

شیر خوار بچوں کے جو کپڑے گندے ہو جائیں اُنہیں فوراً تبدیل کر دیا جائے۔ پیشاب آلودہ کپڑے کو فوراً اتار دیا جائے اور بچے کی ٹانگیں وغیرہ تازہ یا نیم گرم پانی سے دھو دی جائیں ورنہ خارش وغیرہ کا ڈر رہتا ہے۔

کھیل کود اور ورزش

صحت کے تمام اصولوں میں ورزش کا اصول اہم ہے۔ ورزش انسان کے لئے اتنی ہی ضروری ہے جتنا کہ آرام۔ ہمارے تمام اعضائے ایک قسم کے ریشوں کا مجموعہ ہیں۔ ورزش سے جسم کے پرانے ریشے خرچ ہوتے ہیں۔ آرام میں نئے ریشوں کی تعمیر ہوتی ہے۔ ورزش کا مطلب اعضائے جسمانی کے پرانے ریشوں کا خرچ اور آرام

کا مطلب ان اعضاء کی تعمیر یا جمع ہے لہذا جتنا زیادہ آرام کیا جائے اتنی زیادہ ورزش کی جائے جتنی زیادہ ورزش کی جائے اتنا زیادہ آرام ضروری ہے۔

ورزش سے صرف پرانے ریشے خرچ ہی نہیں ہوتے بلکہ اس سے جسم کی مشین تیزی سے چلتی ہے جس سے دوران خون پسینہ اور تمام دوسرے کاموں میں تیزی آجاتی ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ تعمیر کا کام بھی جلدی ہو سکتا ہے اور نئے ریشوں میں مضبوطی بھی زیادہ آتی ہے۔

اگر ورزش نہ کی جائے تو جسمانی نظام میں یہ تعمیر غلط ہو جاتی ہے۔ پرانے ریشے جلدی خرچ نہیں ہوتے۔ اور نئے ریشوں کی طاقت نہیں ملتی پرانے اور کمزور ریشے بہت عرصہ تک رہتے ہیں اور نئے مضبوط اعضاء کے لئے جگہ نہیں بنانے دیتے یہی وجہ ہے کہ ورزش نہ کرنے والوں اور صرف آرام ہی آرام کرنے والے بچوں، جوانوں اور بوڑھوں کا جسم بھدا اور ناطاقت ہوتا ہے چہرہ زرد پڑ جاتا ہے۔ اوران پرانے ریشوں میں قوت مدافعہ نہ ہونے سے صحت خراب ہو جاتی ہے اس لئے بچوں میں شروع ہی سے چست کھیل کود اور ورزش کی عادت ڈالنی چاہیئے ایسا نہ ہو کہ بچپن ہی سے اُن کے جسم کی تعمیر میں نقص واقع ہو جائے

ورزش شیر خوار بچے کے لئے بھی اتنی ضروری ہے جتنی لڑکے لڑکیوں کے لئے۔ نوزائیدہ بچے کو باہر لے جانے کے متعلق پیشتر ازیں لکھا جا چکا ہے بعض حالتوں میں چالیس دن کے بعد اچھی طرح کپڑے میں لپیٹ کر سیر کے لئے لے جایا جا سکتا ہے۔ جب آیا یا کوئی دوسرا شخص بچے کو باہر سیر کے لئے لے جائے تو بچہ باہر تازہ ہوا میں سانس لیتا ہے۔ گھر کے اندر یا باہر گود میں ۔۔ دکر

گھومنے سے یا بچہ گاڑی کے ہلنے سے یقیناً بچے کی ہلکی سی صحت ہو جاتی ہے کچھ وقفو کے بعد بار بار تو دل میں لے کر ادھر ادھر پھرنا چاہیئے۔ اس بات کا بھی خیال رہے کہ اسے ایک ہی حالت میں نہ رکھا جائے بلکہ کبھی کندھے سے لگا لیا جائے کبھی ہاتھوں پر لٹایا جائے۔ اس سے جو حرکت ہوتی ہے اس سے بچہ جلدی سانس لیتا ہے یہی اس کے لئے ضروری ورزش ہے۔ اس کے علاوہ دودھ پی کر یا سو کر اٹھنے کے بعد بچہ جو ہاتھ پیر مارتا ہے یہ بھی قدرت کی طرف سے ورزش کا اعلےٰ انتظام ہے۔

خیال رکھا جائے کہ نوکر یا آیا باہر جا کر بیٹھ ہی تو نہیں رہتے۔

بچے کو بہت دیر تک پُشت کے بل لٹائے نہ رکھنا چاہیئے بلکہ ہر روز تھوڑی دیر کے لئے چھاتی کے بل اُسے لٹایا جائے اس سے بھی پٹھے کی ورزش ہو جاتی ہے۔ بہت دیر تک پُشت کے بل پڑے رہنے سے بچے کے پھیپھڑوں میں Congestion کچھ بھاری پن سا ہو جاتا ہے اور تمام خون پشت کیطرف دوڑتا ہے۔ لیٹے ہوئے بچے کے پہلوؤں کو بدلتے رہنا چاہیئے۔ یہ تبدیلی جہاں اس کے اندرونی اعضاء کی صحت کے لئے مفید ہے وہاں اس کے پٹھوں کی مضبوطی اور ترقی کے لئے ضروری ہے۔

شیر خوار بچوں کو دودھ پلا کر لٹا دینا چاہیئے بعض لوگ بچے کو اس بات کی عادت ڈال دیتے ہیں کہ وہ گود سے اترتا ہی نہیں۔ یہ بات بھی بہت بری ہے دودھ پلا کر لٹا دینا ہی چاہیئے تاکہ اپنی مرضی سے ہاتھ پاؤں ہلائے۔ اگر وہ روئے بھی تو چپ کرانے کے لئے جلدی اٹھانا نہیں چاہیئے۔ اگر بچے کو کوئی تکلیف نہیں

اس کا پیٹ بھی بھرا ہوتا ہے اور وہ صرف گودی چڑھنے کی عادت کی وجہ سے روتا ہے تو اس رونے کی بہت پروانہ کرنی چاہیئے۔ اس سے بھی اس کی ورزش ہو جائے گی بعض بچے قہقہے مارا کرتے ہیں اس سے بھی ان کی ورزش ہوتی ہے مگر دودھ پینے کے فوراً بعد اسے ہنسانے کی کوشش نہ کرنی چاہیئے۔

چلنا سکھانا بچے کو چلنا سکھانے یا کھڑا کرنے کی کوشش خود نہ کرنی چاہیئے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اگر بچے کو اٹھنا بیٹھنا نہ سکھایا جائے تو وہ بہت دیر کے بعد چلنا سیکھتا ہے اور اس لئے وہ بچے کو کسی چیز کے سہارے بیٹھنے کی۔ کھڑا کرنے کی یا چلانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس کے بازو پکڑ کر کھڑا کر لیتے ہیں اور اسے آگے کو چلانے کی کوشش کرتے ہیں یا پھر اسے پیش از وقت گڈریا یا ریڑھا (ایک تین پہیوں والا کھلونا) جس کے سہارے بچہ کھڑا ہو جاتا ہے تو وہ آگے کو چلتا ہے اور بچہ بھی چلتا ہے لے دیتے ہیں۔ یہ تمام باتیں قابل اعتراض ہیں۔ جب تک بچے کی ہڈیوں میں اتنی طاقت نہ آجائے کہ وہ خود اٹھ بیٹھ یا چل سکے اس وقت تک ایسی کوشش نہیں کرنی چاہیئے۔ اس سے اس کی کمزور ہڈیوں پر نامناسب دباؤ پڑتا ہے اور بعض اوقات ہڈیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ اس جلد بازی سے بچوں کے قد نہیں بڑھنے پاتے بچے کو خود بخود اپنی ٹانگوں کے استعمال کی اجازت دینی چاہیئے اور اگر وہ کمزوری کے باعث بیٹھنے اٹھنے یا چلنے کے لئے دوسرے بچوں کی نسبت زیادہ وقت لے رہا ہے تو اس سے گھبرانا نہیں چاہیئے۔

بڑے بچوں کی ورزش جب بچہ ذرا بڑا ہو جائے تو اسے کھیلنے کی پوری اجازت

دے دینی چاہیئے۔ لڑکوں کی صحت کے لئے کھیل نہایت لازمی ہے۔ اس سے پھیپھڑے پھیلتے ہیں۔ کھیل کے دوران میں قہقہے لگانے سے سینے کے تمام پٹھے یہاں تک کہ تمام جسم کے پٹھے پورا کام کرنے لگتے ہیں۔

وہ بچے جن کو گھر میں کسی قسم کا شور مچانے کی اجازت نہیں ہوتی یا جو صرف ایک کمرے میں بند رہتے ہیں جنہیں دوسرے بچوں سے کھیلنے نہیں دیا جاتا اور شام کو والدین اپنے ساتھ خشک سی سیر کو لے جاتے ہیں ان کی اتنی ورزش نہیں ہوتی جس سے ان کی صحت برقرار رہ سکے۔ ایسے بچے مرہل افسردہ یا چڑچڑے مزاج کے ہوتے ہیں۔

بچے میں کھیل کا شوق فطری ہے اور اسے اس سے روکنا نہیں چاہیئے بڑے بچوں کو گھر کے باہر ہر قسم کی ورزش کی اجازت ہونی چاہیئے۔ متوسط درجہ کے لوگ اپنے بچوں کو ادنےٰ درجے کے پڑوسیوں کے ساتھ کھیلنے سے روک دیتے ہیں۔ یہ بھی قابل اعتراض ہے بچوں میں ادنےٰ اعلیٰ کا خیال نہ ہونا چاہیئے جہاں بچے کو اپنے درجے کے بچے کھیلنے کو نہ ملیں وہاں اسے ادنےٰ درجے کے بچوں کے ساتھ کھیلنے کی اجازت دے دینی چاہیئے۔ دوسرے بچوں سے ملنے جلنے میں بچے میں جرأت اور دلیری پیدا ہوتی ہے اور شرمیلا پن جاتا رہتا ہے۔ اس میں خوش مزاجی اور بشاشت آتی ہے۔ جو لوگ جوانی یا بڑی عمر میں افسردہ متین اور سنجیدہ دکھائی دیتے ہیں اُن سے پوچھ دیکھئے بچپن میں انہیں اپنے ہم نواؤں سے کھیلنے کا موقعہ نہیں ملا۔ گالی گلوچ اور دیگر بدتمیزی کا جہاں ڈر ہو وہاں اپنے بچے کے ساتھیوں کے والدین کی معرفت ان کی عادات کو سنوار یں

بہرحال بچے کی کھیل کا ضرور انتظام ہو اور جتنا اچھی طرح بچہ اپنے ہم عمر یا اپنے سے سال دو سال کم و بیش عمر کے بچوں کے ساتھ کھیل سکتا ہے اتنا کسی دیگر صورت میں نہیں کھیل سکتا اور نہ صحت اور چستی میں ترقی کر سکتا ہے۔

دو سال کے بچوں کے لئے گیند بلا، جھولا جھولنا، مرلی بجانا، ساتھیوں کے ساتھ چلنا بھاگنا دوڑنا اچھی ورزشیں ہیں۔ اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ بچہ اتنی ورزش نہ کرے کہ تھک جائے۔ چھوٹے بچوں اور بڑے بچوں کا مقابلہ نہ کرانا چاہیئے اس سے کمزور بچہ تھک کر چور ہو جاتا ہے حتی الوسع ہر روز بچوں کی مالش کر دینی چاہیئے اس سے بھی اس کا جسم کھلتا ہے اور دوران خون تیز ہوتا ہے لیکن اس بات کا خیال رکھا جائے کہ مالش بھی اتنی نہ ہونی چاہیئے جس سے بچے کا جسم دکھنے لگ جائے۔ بچوں کی ورزش میں بھی اعتدال کا خیال رکھا جائے۔ اور اس بات کی طرف خاص توجہ منعطف کرنی چاہیئے کہ وہ جتنی ورزش کریں اتنا ہی آرام لیں کیونکہ اگر اعضاء کی تخریب کے ساتھ ساتھ اسی رفتار سے تعمیر نہ ہوئی تو اس کا بچے کے نظام پر برا اثر پڑے گا۔

آرام اور نیند

بچوں کے لئے آرام کا سب سے بہترین ذریعہ نیند ہے جس میں جسم اور دماغ کو مکمل آرام میسر ہوتا ہے اور تعمیر کا کام پورے طور پر ہوتا ہے۔ ماں کو چاہیئے کہ بچے کی نیند کا پورا خیال رکھے جو بچہ پوری نیند سوتا ہے وہ کم سونے والے کی نسبت زیادہ تندرست رہتا ہے اور قد اور وزن میں ترقی کرتا ہے اس لئے ماں کو دیکھنا چاہیئے کہ اس کا بچہ جی بھر کر سوتا ہے یا نہیں۔ اگر نہیں سوتا تو اس کی بے خوابی کے کیا اسباب ہیں؟

عام طور پر بچوں کی نیند کے اوقات مندرجہ ذیل ہیں:-

نوزائیدہ بچہ پہلے دو یا تین دن تک قریباً مسلسل سویا رہتا ہے۔ پہلے ہفتہ میں ۲۴ گھنٹوں میں سے ۲۲ گھنٹے نیند آتی ہے صرف بھوک بے آرامی یا شور کی وجہ سے کبھی کبھی بیدار ہوتا ہے۔ عام طور پر وہ صرف دودھ پینے کے لئے جاگتا ہے اور پی کر پھر سو جاتا ہے۔

عمر	نیند
ایک ماہ سے دو ماہ تک	۲۴ میں سے قریباً ۲۰ گھنٹے سوتا ہے
۲ ماہ سے ۶ ماہ تک	" " " ۱۸ " " "
۶ ماہ سے ایک سال تک	" " " ۱۵ " " "
ایک سال سے تین سال تک	" " " ۱۲ " " "

مندرجہ بالا جدول سے ظاہر ہے کہ بچہ جتنا چھوٹا ہوگا اتنی ہی زیادہ نیند کی اُسے ضرورت ہوگی لیکن یہ جدول معیاری نہیں بعض بچے ان اوقات سے کم اور بعض زیادہ سوتے ہیں لیکن یہ فرق زیادہ نہیں ہوتا اگر بچہ بہت کم یا بہت زیادہ سوئے تو سمجھنا چاہیئے کہ اُسے بدخوابی کی شکایت ہے نیند پورے طور پر نہیں آتی اس کا تدارک کرنا چاہیئے۔

بے خوابی کی وجوہات شیر خوار بچوں کی بے خوابی کے متعلق میں پہلے بھی کچھ عرض کر چکا ہوں۔ یہاں میں اتنا لکھنا چاہتا ہوں کہ اگر بچوں کو بے خوابی کی شکایت ہو وہ مقررہ وقت پر نہ سوئیں نہ مقررہ وقت پر جاگیں یا رات کو سوتے سوتے اٹھ بیٹھیں تو اس بے خوابی کا سبب معلوم کر کے فوراً اُسے دُور کرنے کے لئے کوشش

کرنی چاہیئے۔ بچوں میں بے خوابی کے عام وجوہ مندرجہ ذیل ہیں:۔

(۱) بدہضمی

(۲) معمول سے زیادہ سردی یا گرمی

(۳) زیادہ کپڑے یا بھیگے ہوئے کپڑے

(۴) دن کے وقت سُست پڑے رہنا

(۵) شور و شر

(۶) پیاس

(۷) بچے کو مقررہ وقت پر نہ سُلانا

(۸) خوراک میں بے قاعدگی

(۹) تھکان

والدین کو چاہیئے کہ ان شکائتوں کو نہ پیدا ہونے دیں۔ تاکہ اُن کا بچہ آرام کی نیند سوئے۔

اس بات کے لئے کہ بچے کو بے خوابی کی شکایت پیدا ہی نہ ہو اس کی نیند کے سلسلے میں بھی باقاعدگی اختیار کرنی چاہیئے۔ ماں کو چاہیئے کہ بچے کو وقت پر سُلائے تاکہ وہ اپنی نیند پوری لے سکے۔ اسے اس نیت سے اس کی نیند ملتوی نہ کرنی چاہیئے کہ خود فلاں کام کرلے، چونکہ بچے کی نیند اٹک جاتی ہے اس لئے اُسے بے خوابی کی شکایت ہو جاتی ہے اور آہستہ آہستہ اس میں چڑچڑاپن آجاتا ہے۔

بعض مائیں یا دائیاں بچے کو بے وقت جھولا جھلا کر نیند نہ آنے پر زبردستی سُلاتی ہیں ایسے بچے کے عصبی نظام پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ اس سے جہاں اُس کو

پُرسکون نیند نہیں آتی وہاں بچے کو جھولے میں سونے کی عادت پڑ جاتی ہے جو بعد میں بیحد تکلیف دہ ہوتی ہے۔

اس بات کا خیال رکھا جائے کہ بچے کو سوتے وقت مکھیوں سے بچانے کے لئے اس کے چہرے پر کپڑا یا رومال نہ اُڑھایا جائے اس سے بچے کے سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے اس مقصد کے لئے جالی کا کپڑا استعمال کرنا چاہیئے بلکہ بہتر ہے کہ جالی دار چھتری اس کے اوپر ڈال دینی چاہیئے۔ بچوں کے لئے یہ زمانہ حال کی بہترین ایجاد ہے۔ نہایت سستی اور آرام دہ ہے بڑے شہروں میں آٹھ دس آنہ میں ملجاتی ہے

بڑے بچے

بچے کی نیند کے متعلق باقاعدگی نہایت ضروری چیز ہے انگریزی میں مثال ہے

Early to bed and early to rise,
Makes a man healthy wealthy
and wise

یعنی جو انسان رات کو تو جلد ہی سو جائے اور صبح سویرے ہی اٹھ بیٹھے اس کی صحت، دولت اور عقل میں بہت اضافہ ہوتا ہے۔ اور آپ سچ مانیں کہ اس مقولہ میں ایک رائی بھر غلطی نہیں۔

بچوں کے سلسلہ میں بھی یہ مثال پوری اترتی ہے بچوں کو بہت رات تک جاگتے رہنا اور پھر سے

سویرے جو کل آنکھ میری کھلی تو سوئی گھڑی کی سوا نو پہ تھی

کے مصداق دیر سے نہیں اٹھنا چاہیئے۔ انہیں اس بات کی عادت ڈال دینی چاہیئے کہ وہ جلدی سو جائیں اور علی الصبح اٹھیں۔ بجائے سورج چڑھے تک سونے

کے انہیں دوپہر کو ایک دو گھنٹہ آرام کرنے دیا جائے۔

نشو و نما پانے میں بچوں کی بہت سی طاقت خرچ ہوتی ہے۔ نیند کے دوران میں اعضاء۔ پٹھے۔ معدہ اور دماغ آرام کرتے ہیں اور دل بھی کم کام کرتا ہے۔ اور آرام تھکے ہوئے جسم میں از سر نو طاقت بھر دیتا ہے۔ اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ بچے آرام سے سوتے ہیں اور سیدھے سوتے ہیں۔ دو بچوں کو ایک بستر پر نہ سلایا جائے کیونکہ جب وہ ایک دوسرے کے ساتھ سوئیں گے تو ایک دوسرے کے سانس کی ہوا ان کے اندر داخل ہو گی جو ان کی صحت کے لئے بیحد مضر ہے۔

چھوٹے بچوں کو ڈرا کر بھوت پریت کا نام لے کر نہ سلانا چاہیئے اس سے وہ اچھی طرح سو نہیں سکتے اور خواب میں ڈرتے رہتے ہیں۔ اس برائی کو بالکل ترک کر دینا چاہیئے

بچے کو جگانا بچے کو جگانے کے سلسلے میں میں کچھ ہدایات کسی گزشتہ باب میں دے چکا ہوں۔ یہاں میں اتنا لکھنا چاہتا ہوں کہ عام طور پر بچے کو اس وقت تک نہ جگانا چاہیئے جب تک کہ وہ قدرتی طور پر نہ جاگے۔ اگر وہ زیادہ سوتا ہے تو اسے رات کو جلدی سلا دینا چاہیئے اور اگر اسے جگانے کی ضرورت پڑ جائے تو اس کی پیٹھ پر آہستہ آہستہ تھپکی دے کر اس کا نام لے کر پکارنا چاہیئے۔ زور زور سے چلانے سے بچہ گھبرا کر اٹھتا ہے اس سے اسے صدمہ پہونچتا ہے۔ وہ ڈر جاتا ہے اور اس کا دل کمزور ہو جاتا ہے۔

جسم کی صفائی اور غسل

صفائی پیشتر ازیں لکھا جا چکا ہے کہ جسم کے فضلات جلد کے مسامات کے راستے خارج ہوتے ہیں اور جلد صرف جسم کی حفاظت ہی نہیں کرتی بلکہ جسم کے ایک اہم پرزے کے طور پر کام کرتی ہے۔ اگر وہ کثافتیں جو پسینے کی صورت میں جسم سے نکلتی ہیں جسم کے اندر رہ جائیں تو انسان بہت سی بیماریوں کا شکار ہو جائے۔ سرد ملکوں کی نسبت گرم ملکوں میں جلد انسانی مشین کو درست رکھنے میں بہت کام کرتی ہے اس کے علاوہ اس کا ایک کام یہ بھی ہے کہ وہ جسم کی حرارت کے نظام کو باقاعدہ رکھتی ہے۔ اگر وہ میل جو پسینہ کی صورت میں بچے کی جلد پر آجاتی ہے اسی طرح رہے تو مسامات بند ہو جاتے ہیں اور بچہ بیمار ہو جاتا ہے اس کے علاوہ جلد پر خارش ہو کر پھنسیاں ہو جاتی ہیں اور بعض دفعہ اس میل کی وجہ سے جلد گل جاتی ہے اس لئے بچے کے جسم کی صفائی کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

چونکہ بچوں کی جلد بڑوں کی نسبت نرم اور نازک ہوتی ہے اس لئے گرنے یا کھیلنے کے دوران میں اس پر چوٹیں یا خراشیں آجاتی ہیں۔ اگر ان کا پورا علاج نہ کیا تو یہ معمولی خراشیں اور زخم خطرناک صورت اختیار کر جاتے ہیں۔ اس لئے اس بات کا خیال رکھا جائے کہ جونہی بچے کے جسم پر خراش یا زخم آئے فوراً اس کی طرف توجہ دی جائے۔ گھی اور ہلدی کی ٹکور اور ٹنکچر آیوڈین Tr. Iodine بچوں کے خاص علاج ہیں۔ چوٹ زدہ عضو کو پہلے ابلے ہوئے نیم گرم پانی سے اچھی طرح

دھو دینا چاہیئے۔

بچوں کو حتی الوسع ان لڑکوں کے نزدیک نہ پھٹکنے دیا جائے جن کے جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکلے ہوئے ہوں یا جن کی آنکھیں آئی ہوئی ہوں کیونکہ چھوت سے بھی بچوں کی نرم و نازک جلد پر پھوڑے نکل آتے ہیں اور آنکھیں بھی آجاتی ہیں جس سے انھیں بیحد تکلیف ہوتی ہے۔ ان تمام باتوں کے پیش نظر والدین کو چاہیئے کہ وہ بچوں کے جسم کی صفائی کا خیال رکھیں اُسے اچھی طرح نہلایا گیا ہو۔ اس کا لباس صاف ستھرا ہو۔ ہاتھ پاؤں نکھرے ہوئے ہوں اور بالوں میں کنگھی کی ہوئی ہو۔ غرضیکہ والدین بچے کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

دھوپ دھوپ سے صحت بنتی ہے۔ اس سے تمام جسم کو طاقت پہنچتی ہے۔ بھوک بڑھتی ہے۔ ہاضمہ درست ہوتا ہے جب سورج کی شعاعیں ننگے جسم پر پڑتی ہیں تو جلد میں کچھ ایسی شعاعیں داخل ہو جاتی ہیں جو صحت کو بنانے میں آب حیات سے بڑھ کر جادو اثر ثابت ہوتی ہیں۔

اگر کچھ لمحوں کے لئے ننگے جسم دھوپ میں کھڑے ہو جائیں تو اس سے وہ چونا اور فاسفورس جو خوراک میں ہوتا ہے وہ قوی بازوؤں، سخت ٹانگوں اور مضبوط دانتوں میں منتقل ہو جاتا ہے۔ گرمی اور بہار کے موسم میں ننگے جسم صبح کے وقت سیدھی دھوپ میں چند منٹ کھڑے ہو کر اور سخت سردی میں کپڑے پہنے ہوئے دھوپ میں کافی وقت چل پھر کر Sun-bath دھوپ کا غسل کیا جا سکتا ہے۔ بہتر ہو کہ سردی میں دوپہر کے وقت دھوپ میں بچے کی مالش اور نہلانے کا انتظام ہو۔

سخت گرمیوں میں سورج نکلنے سے ۳۔۴ گھنٹے بعد تک کچھ دیر کے لئے بچے

دھوپ برداشت کر سکتا ہے۔ بعدازاں اسے دھوپ سے بچانا چاہیئے ورنہ اس کا رنگ سیاہ پڑ جائے گا اور گرمی کی بیماری یا سن سٹروک Sun-stroke سرسام وغیرہ کا ڈر رہتا ہے۔ گرمی میں سورج نکلنے اور غروب ہونے سے گھنٹہ دو گھنٹے پہلے یا پیچھے بچے کو باہر لے جانا مفید ہو سکتا ہے۔

بچہ اور دھوپ

جراثیم کو مارنے کے لئے دھوپ قدرت کا سب سے بڑا ہتھیار ہے۔ اس کے علاوہ یہ طاقت بخش بھی ہے جہاں یہ بیماریوں کو روکتی ہے وہاں ان کا علاج بھی کرتی ہے۔ جب بچہ بیمار ہو تو اسے دھوپ کے غسل سے بہت فائدہ پہنچیگا۔ دھوپ کمزور بچے کو مضبوط اور مضبوط کو سخت جاں بنا دیتی ہے اس سے قوّت مدافعہ بڑھتی ہے اور صحت بنتی ہے۔

والدین کو چاہیئے کہ وہ ہرے ہرے پودوں کو دیکھیں کہ کس طرح دھوپ انہیں تازگی اور زندگی بخشتی ہے جن پودوں کو دھوپ میسّر نہیں ہوتی وہ زرد ہو کر مرجھا جاتے ہیں۔ اسی طرح جو بچے دھوپ میں پلتے ہیں وہ سرخ اور بشاش ہوتے ہیں۔ جو بچے اندھیری تاریک جگہوں اور نمدار اور تاریک کمروں میں رہتے ہیں جنہیں دھوپ میسّر نہیں ہوتی وہ کمزور اور ناتوان ہو جاتے ہیں۔

الٹرا وائیولیٹ شعاعیں Ultra-violet rays

دھوپ رنگ برنگی شعاؤں کا مجموعہ ہوتی ہے۔ اس کے مختلف رنگ قوس قزح میں دیکھے جا سکتے ہیں لیکن اس کے علاوہ ایک اور قسم کی اہم شعاعیں ہوتی ہیں جو نظر نہیں آتیں اور جنہیں الٹرا وائیولیٹ شعاعیں (نہایت ہلکی بنفشی شعائیں)

کہتے ہیں۔ یہ بہت ہلکی اور رُوح پرور ہوتی ہیں صبح کے وقت ہی یہ اچھی طرح میسّر ہو سکتی ہیں جسم پر پڑنے سے یہ ہڈی و خون کی ہر طرح کی کمی و کمزوری کو دُور کرتی ہیں چونکہ معمولی شیشے یا معمولی کپڑے سے بھی رُک جاتی ہیں اس لئے یہ شعاعیں سیدھی ننگے جسم پر پڑنی چاہئیں

بوتل میں بند دھوپ سردیوں میں جب سردی حد درجہ زیادہ ہو اور بچے کو ننگا کر کے دھوپ میں بٹھانا ناممکن ہو سے کاڈ لور آئل Codliver Oil کا استعمال کرایا جائے۔ ایلوپیتھی میں اس کی بڑی تعریف لکھی ہے اور تجربات سے ڈاکٹروں نے اسے انسان کے لئے بہت مفید پایا ہے۔ انگریز بچے عموماً زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔ ان کے والدین حسب موسم انہیں تھوڑا یا بہت ضرور پلاتے ہیں۔ اب تو بنگال میں بھی کئی ہندوستانی کارخانے کاڈ لور آئل طیار کرنے لگے ہیں۔ اس کی نسبت بجا طور پر کہا جاتا ہے کہ یہ بوتل میں بند دھوپ ہے۔ کیونکہ اس کے استعمال سے بچے کو وہی فائدہ ہوتا ہے جو دھوپ میں غسل لینے سے۔ اگر اسے بچے کو مسلسل طور پر استعمال کرایا جائے تو خون اور ہڈی اور پٹھے خوب بڑھتے اور طاقت پکڑتے ہیں۔ اس کے استعمال سے نمونیہ۔ کھانسی اور زکام جیسی بیماریاں نہیں ہوتیں۔

بنگال فارمیسوٹیکل کمپنی نے کاڈ لور آئل کے ساتھ جو اور جو کے طاقت بخش اجزاء ملا کر ایک گاڑھے شربت کی شکل میں سے مالٹ Raymalt طیار کیا ہے جو بہت مفید چیز ہے

چونکہ اس کتاب میں درج شدہ ہدایات سے لاعلمی کی وجہ سے بچوں کی ۹۵ فی صدی اموات ہوتی ہیں اس واسطے والدین اس باب کو ایک بار پھر غور سے پڑھیں۔

باب پانچواں

بچوں کے امراض

فصل دوسری

بچوں کے امراض کے متعلق ابتدائی باتیں

انسان کے بچے حیوان کے بچے کی نسبت نہایت مشکل سے پلتے ہیں خصوصاً امراض کے معاملہ میں دیکھا جاتا ہے کہ حیوانات کے بچے بہت کم بیمار پڑتے ہیں مگر انسان کے بچے سال میں چار چھ بار تو کیا بعض بچے تو مہینے میں ہی چار چھ بار بیمار ہو لیتے ہیں ممکن ہے کہ اس کی وجہ یہ ہو کہ حیوانات چاہے پالتو ہوں چاہے جنگلی ان کی خوراک قریب قریب مقرر ہے مگر انسان (بچہ اور بچے کی والدہ) کے متعلق ایسا مطلق نہیں کہا جا سکتا۔ مانا کہ بعض مائیں بہت پرہیز سے رہتی ہیں اس کے باوجود بچے بیمار ہو جاتے ہیں مگر بچہ ہونے سے پیشتر بد پرہیزیوں سے جسم کی مشین خصوصاً ہاضمہ اس طرح سے خراب ہو چکتے ہیں کہ ان سے پیدا شدہ دودھ سو فی صدی قدرتی نہیں ہوتا۔

دوسری مشکل یہ ہوتی ہے کہ بچہ اپنی تکالیف کا اظہار نہیں کر سکتا پہلا ڈیڑھ سال کا عرصہ خصوصاً والدہ اور معالج علامات سے ہی اندازہ لگا سکیں تو لگا سکیں ورنہ عموماً بچوں کے امراض کی تشخیص بہت مشکل سے ہوتی ہے۔ اس لئے والدین کو چاہیئے کہ اس امر میں احتیاط سے کام لیں۔ بچے کی تکالیف کا اندازہ ذیل کی باتوں سے لگ سکتا ہے:۔

(۱) زبان (۲) چہرہ (۳) پاخانہ (۴) پیشاب (۵) بھوک (۶) پیاس (۷) نیند (۸) رونا (۹) روتے وقت مختلف قسم کی جسمانی حرکات کرنا۔

تندرست اور بیمار بچہ

تندرست اور صحت مند بچے کی زبان صاف ہوتی ہے چہرہ کھلا ہوا اور بارونق ہوتا ہے اور اسے پاخانہ اور پیشاب وقت پر آتا ہے۔ اس کے برعکس بیمار بچے کی زبان میلی یا بھوسلے رنگ کی اور چہرہ زرد ہوتا ہے یا اس پر بل پڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ اسے پاخانہ یا پیشاب کی تکلیف ہوتی ہے بے چینی اور بے اطمینانی اس کی زندگی کا لازمی جزو بن جاتی ہے وہ روتا اور چلاتا رہتا ہے اور جسم کو عجیب طریقے سے مروڑتا اور کھنچاتا ہے۔ اسے نیند اچھی طرح نہیں آتی اور وہ خواب میں چونک چونک پڑتا ہے۔ تندرست بچہ روز بروز بڑھتا ہے اس کے ساتھ ہی اس کی بھوک، اس کا وزن، اس کی طاقت بڑھتی ہے لیکن بیمار بچہ معکوس ترقی کرتا ہے۔ وہ زرد مریل سا ہوتا ہے اس کی بھوک گھٹ جاتی ہے اور ہڈیوں کا پنجر رہ جاتا ہے۔

جب آپ کو معلوم ہو جائے کہ بچہ وقت پر اپنی غذا حاصل نہیں کرتا یا کم

غذا حاصل کرتا ہے تو بھی آپ سمجھ لیں کہ یا تو غذا میں نقص ہے یا بچے کی طبیعت علیل ہے اس لئے اس وقت غذا کو ٹھیک کیجئے اور اگر خوراک میں کوئی نقص نہیں تو بچے کی بیماری کا پتہ لگا کر اس کا علاج کرنے کی کوشش کریں کیونکہ اگر بیماری کو پہلے ہی سے روکا جائے تو بڑھ جانے کا امکان ہے۔

مختلف امراض کی علامات

(۱) اگر بچے کی پیشانی پر بل پڑ جائیں وہ سوتا سوتا چونک پڑے اور کھانسنے لگے یا کسی وقت اتفاقاً سسکی لے تو سمجھنا چاہیئے کہ اس کے سانس کی نالی میں کچھ نقص ہے۔

(۲) کھانسی اور پسلی کے درد میں بچہ کھانستے وقت بہت روتا ہے۔

(۳) اگر بچے کی پیشانی پر بل پڑ جائیں اسے آرام کی نیند نہ آئے اور کھانستے کھانستے رونے لگے تو سمجھنا چاہیئے کہ اسے پھیپھڑے کی بیماری ہے۔

(۴) اگر بچے کی زبان میلی ہو یا اس کا پاخانہ سیاہی مائل یا سبزی مائل یا پھٹا پھٹا بدبودار ہو تو والدین کو قیاس کرنا چاہیئے کہ اسے جگر کا مرض ہے اور اس کی آنتیں صاف نہیں۔

(۵) بچے کا جلد جلد منہ کھول کر سانس لینا یا سانس لیتے وقت نتھنوں کا پھولنا اور چھاتی کا سائں سائں سی آواز دینا مرض نمونیہ کی علامات ہیں یا کم از کم اس کی چھاتی میں بلغم کافی مقدار میں جمع ہو گیا ہے۔

(۶) کان کا درد ہو تو بچہ اپنی انگلی اس طرف لے جاتا ہے۔

(۷) درد شکم کی شکایت میں بچہ گھٹنے سکیڑ لیتا ہے اور بھویں چڑھا لیتا ہے

(۸) اگر بچے کے پیشاب میں سفید مادہ بیٹھ جائے تو جان لو کہ اس کا ہاضمہ خراب ہے یا ماں کی خوراک زیادہ ٹھنڈی یا زیادہ گرم ہے۔

(۹) اگر بچہ بخار میں بار بار چھینکیں کھانے اور اس کے چہرے کی رنگت سرخ ہو تو سمجھ لیجئے کہ اسے چیچک، خسرہ چھوٹی یا بڑی یا سفید ماتا نکلنے والی ہے۔

(۱۰) اگر بچہ نیند کی حالت میں دانت پیسے یا ناک کھجائے یا پاخانہ یا پیشاب کی جگہ کو زیادہ ملتا ہے تو جان لیجئے کہ اس کے پیٹ میں کرم (چمونے) ہیں۔

(۱۱) بخار کی علامت یہ ہے کہ بچے کے چہرے کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے نبض تیز چلتی ہے جسم گرم ہوتا ہے۔

(۱۲) بعض دفعہ بچے کو کوئی خاص بیماری نہیں ہوتی لیکن غذا میں کمی کی وجہ سے وہ رونے لگ جاتا ہے۔ اس صورت میں پہلے اس کو ماں چھاتیوں سے لگا کر دیکھے اگر وہ پھر بھی چپ نہ کرے تو دیکھا جائے کہ کسی خاص بیمار کے آثار تو نہیں ہیں۔

دوا سے احتیاط بہتر ہے

علامتوں کے بعد کسی خاص بیماری کا علاج لکھنے سے پہلے میں ایک بات والدین کے گوش گزار کر دینا چاہتا ہوں۔ انگریزی میں ایک مثل ہے Prevention is better than cure بیمار ہو جانے پر اس کا علاج کرنے کی بجائے یہ کہیں بہتر ہے کہ احتیاط پرہیز خوراک کی کمی بیشی وغیرہ کر کے بیماری کو لاحق ہونے سے روکا جائے۔ میں اس موضوع پر پہلے ابواب میں بھی کہیں کہیں روشنی ڈال رہا ہوں اور یہاں پھر والدین کو یاد دلا دینا چاہتا ہوں

کہ بچہ شیر خوار ہو یا اس کا دودھ چھڑایا جا چکا ہو اس کی بیماریوں کی ایک بڑی وجہ خوراک کی کمی زیادتی یا خرابی ہے اس لئے سب سے پہلی بات جو والدین کو مدنظر رکھنی چاہیئے وہ یہ ہے کہ وہ بچے کی خوراک کے بہتر اور با موقع ہونے کا خیال رکھیں اس کے علاوہ اسے پاخانے اور پیشاب کی باقاعدہ عادت ڈالیں کیونکہ اس سے جہاں ہر وقت اس کے رومال صاف کرنے کی سردردی سے نجات ملے گی وہاں بچہ دائمی قبض سے محفوظ رہے گا۔ اس بات کی اہمیت کا اس امر سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ بچے کی عام بیماریاں قبض سے ہی شروع ہوتی ہیں۔

پاخانہ کی باقاعدگی

بنابریں بچے کو پاخانے کی باقاعدہ عادت ڈالنی چاہیئے۔ اس بات کے لئے پہلے استقلال سے کام لینا پڑے گا۔ ماں کو چاہیئے کہ چوبیس گھنٹوں میں دو یا تین دفعہ مقررہ اوقات پر اپنے پاؤں پر بٹھا کر پاخانہ پھرائے۔ جب بچے کو ایک دفعہ اس کی عادت پڑ گئی پھر ماں کو محسوس ہوگا کہ اس کی بہت سی تکلیف رفع ہو گئی ہے

والدین کو چاہیئے کہ وہ اپنے بچے کے پاخانے کا معائنہ کریں کہ آیا اس کی صورت اور اس کا رنگ ٹھیک اور صحیح ہے یا نہیں۔ اگر پاخانے میں کوئی غیر معمولی بات نظر آئے تو فوراً اس کے علاج کی طرف توجہ منعطف کی جائے۔

بچے کے پاخانے کا رنگ کسی قدر نارنجی یا ہلکا زرد ہونا چاہیئے۔ بہت زیادہ سبز نیلا یا پارہ پارہ نہ ہونا چاہیئے۔ اگر ایسا ہو تو ماں کو چاہیئے کہ اپنی یا بچے کی غذا میں مناسب ترمیم کرے۔ دودھ پیتے بچے کے پاخانے میں بدبو نہ ہونی چاہیئے۔ اگر بہت ناگوار بو ہو تو والدین کو یقین کر لینا چاہیئے کہ اس کے پیٹ میں کوئی نہ کوئی خرابی ہے۔ شیر خوار

بچوں کو کبھی کبھی سبز رنگ کا پاخانہ بھی آجاتا ہے لیکن جب مسلسل طور پر اسی رنگ کا پاخانہ آنا شروع ہو جائے تو کسی قابل وید یا حکیم سے رجوع کیا جائے۔

پیشاب کی باقاعدگی

بچوں کو ایسی عادت ڈالنی چاہیئے کہ وہ اشارے پر پیشاب کریں۔ ماں دو تین گھنٹے کے بعد پیشاب کرنے کے طریقے پر بچے کو بٹھاتی رہے تو بچے کو اس طرح پیشاب آنے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ سونے سے پہلے بچوں کو پیشاب کرا دینا ضروری ہے۔ کیونکہ سوتے وقت بچے کا مثانہ خالی ہونا نہایت ضروری ہے۔ رات کو دو تین دفعہ بچے کو پاؤں پر بٹھا دینے سے بچے کو خود بخود پیشاب کرنے کا خیال پیدا ہوتا ہے اسی طرح سے بچہ بستر پر پیشاب نہیں کرتا۔ ایسی سلیقے والی سینکڑوں عورتوں کو جانتا ہوں جن کے دو دو چار چار ماہ کے بچے بھی شاذ و نادر ہی بستر پر پیشاب کرتے ہیں۔ ایک تو بستر صاف، دوسرے ماں کو آرام، تیسرے مرض کے خطرات کم۔ باقاعدگی میں سراسر فائدہ ہی فائدہ ہے۔

اگر رومال پر پیشاب کا دھبہ پڑ جائے تو اس طرف بھی توجہ دینی چاہیئے۔

بعض دفعہ بچہ گیلے رومال کی وجہ سے رونے لگتا ہے چونکہ اس کی جلد نرم اور نازک ہوتی ہے اس لئے جب پیشاب سے گیلا رومال اس کے جسم پر رہتا ہے تو اُسے خارش ہونے لگ جاتی ہے اور وہ روتا ہے۔ اُس کا مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے اسے کسی اور بیماری کی علامت سمجھ کر دوسری طرف توجہ منعطف نہ کی جائے بلکہ گیلے رومالوں کو فوراً بدل دیا جائے اور دن میں ایک دو دفعہ مقام کو دھو دینا چاہیئے۔

صفائی

انگلستان میں آج کل ڈاکٹروں کی ایک کثیر تعداد یہ ثابت کرنے

کی کوشش میں مصروف ہے کہ بہت سی بیماریاں جراثیم سے نہیں پھیلتیں لیکن اس بات کو وہ بھی مانتے ہیں کہ عام بیماریوں کی وجوہ گندی جگہ رہنا۔ گردونواح کی غلاظت بے اصول زندگی صفائی کا خیال نہ رکھنا ماں کی دماغی حالت کا توازن نہ ہونا اور جلد زیادہ جوش میں آجانا ہے۔ اس لئے گزشتہ فصل میں جو ہدایت دی گئی ہیں وہ ان ڈاکٹروں کی تھیوری کے مطابق بھی اشد ضروری ہیں۔ والدین کو چاہیئے کہ انھیں خاطر میں رکھتے ہوئے بچے کی صفائی، اس کے لباس، گردونواح، کھیل ورزش، تازہ ہوا اور دھوپ کا خیال رکھیں اور بار بار ڈاکٹروں کے پاس جانے سے بچیں۔

ادویات جب دوائی دینی ناگزیر ہو تو اس بات کا خیال رکھیں کہ بچے کو جو دوائی دی جائے وہ خوش ذائقہ اور خوشرنگ ہو اور اس کی مقدار بچے کی عمر کے مطابق ہو۔ یہ نہ ہو کہ نتائج جلدی حاصل کرنے کے لئے بچے کو جس دوائی کی خوراک ½ دینی ہے ¾ پلادی۔ اس سے فائدہ کی بجائے الٹا نقصان ہوگا۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل ادویات استعمال نہ کرنی چاہئیں۔

(۱) تیز مسہل

(۲) منشی ادویات

(۳) بلا ضرورت ادویات

بعض بچے جاگتے وقت ماں کو کچھ کام نہیں کرنے دیتے۔ ایسی حالت میں بعض بیوقوف مائیں انہیں افیم یا اس قسم کی خواب آور چیز دودھ کے ساتھ پلادیتی ہیں یہ عمل حد درجہ نقصان دہ ہے۔ اس سے بچے کے دماغ اور اعضائے رئیسہ میں بہت نقص آجاتا ہے۔ اس لئے ماں کو ایسی چیز بچے کو نہیں پلانی چاہیئے۔ اسی طرح

بعض مائیں پڑوسیوں کے زیادہ موٹے تازے بچے دیکھ کر اچھے بھلے لڑکے کو زیادہ موٹا کرنے کے لئے طاقت کی دوائیں اور مرغن غذائیں دینے لگتی ہیں یہ سراسر غیر ضروری ہے۔ قدرت جس طریق پر بچے کو بڑھا رہی ہے اُس پر اس وقت تک چھیڑ چھاڑ نہیں کرنا چاہیئے جب تک کہ بچہ بڑھ رہا ہے چاہے بہت زیادہ نہ بڑھ رہا ہو۔

ماں کو دوائی پلانا

جیسا کہ پہلے باب میں لکھا گیا ہے شیر خوار بچوں کی بیماریوں کے لئے ماں کو دوائی پلانا اور ماں کو ہی پابند پرہیز کرنا زیادہ مفید رہتا ہے۔ دوائی ماں یا انّا پیتی ہے اس کا اثر شیر خوار بچے پر ہوتا ہے۔ بارہا دیکھا گیا ہے کہ اگر ماں کو کوئی جلاب آور دوائی دی گئی ہے تو اُسے ایک بھی جلاب نہیں آیا لیکن بچے کو جس نے اس کا دودھ پیا ہے خوب کھل کر دست آگئے۔ اس لئے ضروری ہے کہ جب بچہ بیمار ہو تو ماں وہ تمام احتیاطیں ملحوظ خاطر رکھے جو بیماری کے دوران میں رکھنی چاہئیں اور اسے یہ سمجھ کر دوائی اور پرہیز کرنا چاہیئے۔ جیسے وہ خود بیمار ہو۔

ہاضمے کی خرابیاں اور اُن کی وجہ

قے۔ تلی۔ دست قبض اور ہاضمے کی خرابیاں زیادہ تر اُن بچوں میں پیدا ہوتی ہیں جنہیں ماں اور انّا کے دودھ کی بجائے مصنوعی دودھ دیا جاتا ہے کیونکہ ماں یا دایہ کا دودھ پلانے کے قواعد اتنے سخت نہیں لیکن مصنوعی دودھ باقاعدہ دینے کے وقت اُن ہدایات پر عمل نہ کیا گیا جو گزشتہ باب میں دی گئی ہیں تو ہاضمے کی خرابیوں کے پیدا ہونے کا احتمال ہے۔ کچھ عرصہ سے مصنوعی دودھ پلانے کا طریقہ عام ہو رہا ہے۔ کیونکہ مغربی تہذیب کی گود میں پلی ہوئی عورتیں زندگی کا لطف

بے کھٹکے اٹھانا چاہتی ہیں۔ اور بچے کو دودھ پلانے کا روگ نہیں لینا چاہتیں لیکن وہ یہ نہیں جانتیں کہ خود زندگی کا لطف اٹھا کر وہ اپنے عزیز بچے کو اس سے محروم کر رہی ہیں اور بالآخر خود ہی مصیبت میں مبتلا ہوتی ہیں۔

بچے کا ہاضمہ خراب ہو جانے کی دوسری وجہ دودھ پلانے والی ماں کی کھانے پینے، پکانے پہننے، چلنے پھرنے نہانے اور دھونے وغیرہ میں بے احتیاطی ہے۔ کھانے پینے کے متعلق تو آپ بخوبی جان سکتے ہیں کہ اس کا اثر دودھ پیتے بچے پر ضرور ہوتا ہے مگر ماں کے زیادہ چلنے پھرنے اور تھکان کا اثر بھی بچے پر ہوتا ہے۔ ماں تین گھنٹے ٹھنڈے پانی سے گھر بھر کے کپڑے دھوتی رہے اس کا بھی اثر ہوتا ہے۔ ماں سردی میں کھلے گلے کی قمیص پہنے زیادہ عرصہ ٹھنڈ کھانے کے بعد یا بارش میں بھیگنے کے بعد بچے کو چھاتی سے لگاتی ہے تو اس کا بھی اثر ہوتا ہے۔ ماں ٹینس کھیلنے کے فوراً بعد بچے کو گود میں لیتی ہے تو اس کا بھی اثر ہوتا ہے۔ رونے دھونے سوگ سیاپے کے فوراً بعد بچے کو دودھ پلانے سے بھی بچے کا ہاضمہ متاثر ہوتا ہے۔ یہ سب باتیں والدین کی خاص توجہ کی مستحق ہیں۔

باب پانچواں

بچوں کے عام امراض کا علاج

فصل تیسری

قبض اور اس کے متعلقہ امراض

قبض کی بیماری بچوں میں عام طور پر پائی جاتی ہے اور اس کے اثرات بہت عرصہ بعد تک رہتے ہیں جن لوگوں کو بڑی عمر میں دائمی قبض رہتی ہے انہیں یہ سمجھ لینا چاہیئے کہ بچپن میں ان کے قبض کا علاج احتیاط سے نہیں کیا گیا

وجوہ:۔ بچوں میں قبض کی عموماً سات وجوہ ہوا کرتی ہیں:۔

(۱) چھاتیوں کا دودھ پینے والے بچوں میں قبض کی وجہ دودھ پلانے والی ماں یا دایہ کی کمزوری ہوتی ہے۔

(۲) مصنوعی دودھ پر پرورش پانے والے بچوں میں یہ مرض غذا میں نقص کے باعث نمودار ہو جاتا ہے۔

(۳) بھینس کا یا زیادہ جوش دیا ہوا دودھ پلانے سے بھی بچہ قبض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

(۴) بارہا سردی کے باعث بھی بچے کو قبض ہو جاتی ہے۔

(۵) اعضاء ہاضمے کی کمزوری۔

(۶) ماں کے خشک اور دیر ہضم غذا کھایا کرنے یا پانی کا بہت کم استعمال کرنے سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔

(۷) بعض غذاؤں کی تاثیر قابض ہوتی ہے۔ ماں یا بچے ان کا استعمال زیادہ کریں تو قبض ہو جاتی ہے۔ انار۔ سیب۔ سہانجنہ۔ کچنار۔ دہی۔ چاول۔ بہی۔ سخت کھڑی مسور کی دال۔ بھنڈی۔ پستہ وغیرہ قابض ہیں۔ افیم بہت قابض ہے (چونکہ بعض بے وقوف مائیں بچوں کا زکام بند کرنے کے لئے یا سلانے کے لئے افیم دے دیتی ہیں اس واسطے اس کا ذکر بھی کر دیا)

علاج پہلی صورت میں اگر ماں کی کمزوری کی وجہ سے بچے کو قبض ہوتی ہو تو ضرورت اس امر کی ہے کہ ماں کی غذا میں احتیاط رکھی جائے اسے زود ہضم قبض کشا اور طاقت بخش پھل اور سبزیاں زیادہ مقدار میں استعمال کرنی چاہئیں ورزش بھی کرنی چاہیئے۔ اور قبض کو دور کرنے کے لئے مربہ ہرڑ۔ گلقند۔ سلڈ پاؤ ڈر کسٹرائیل یا سالٹ استعمال کرنا چاہیئے۔

پہلے لکھا جا چکا ہے کہ بچے کو قبض میں تیز دست آور دوائیں نہیں دینی چاہئیں۔ اول تو غذا کے اجزا ہی میں کسی قدر تبدیلی سے قبض دور ہو سکتی ہے لیکن اگر ایسا نہ ہو تو نرم قبض کشا دوائیں مفید ثابت ہوں گی۔ مثال کے طور پر اگر گرائپ واٹر گرم پانی میں ملا کر یا پلو ریائی (Pulv. Rhii) یا تھوڑا سا میگنیشا (Magnesia) بچے کو دیا جائے یا گلقند کا جوشاندہ دیا جائے تو فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر قبض زیادہ سخت ہو تو بے ڈالفا ارنڈ کا تیل

Castoroil دے دیا جائے اور قبض کی حالت کے لحاظ سے نصف سے لے کر دو چھوٹے چمچوں تک دیا جا سکتا ہے۔

سردی کی وجہ سے قبض عام طور پر فطرتاً کمزور بچوں کو لاحق ہوتی ہے۔ بچے کی بھوک اڑ جاتی ہے اور اسے ٹھوس مٹی کی رنگت کا زرد پاخانہ آتا ہے۔ اس صورت میں مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کرنا مفید ہے۔

(۱) غذا میں تبدیلی

(۲) پیٹ پر گرم پانی سے ٹکور کرنا اور آہستہ آہستہ اس سمت میں مالش کرنا جس سمت میں گھڑی کی سوئیاں چلتی ہیں Clock-wise۔

(۳) گرم کپڑے پہننا اور بچے کو سردی لگنے سے محفوظ رکھنا۔

(۴) دو رتی ریوند چینی کا سفوف گرم پانی میں گھول کر دینا مفید رہتا ہے۔ دن میں ایک دو دفعہ۔

(۵) جبکہ قبض اعضاء ہاضمہ کی کمزوری کی وجہ سے ہو تو بچے کو عمر کا لحاظ رکھتے ہوئے ڈوڈ ورڈ گرائپ واٹر گرم پانی میں یا عرق سونف، عرق گلاب یا انجیر کا جوشاندہ دیں انگور، ناشپاتی، سنگترہ کا رس وغیرہ دیں۔ پانی زیادہ پلایا جائے۔ قابض غذاؤں سے پرہیز اور مندرجہ بالا قبض کشا غذا کا قبض دور ہو جانے کے بعد بھی استعمال جاری رکھا جائے سب سے بڑی بات جو قبض کے علاج میں مدنظر رکھنی چاہیئے وہ یہ ہے کہ اس کے علاج میں بہت استقلال سے کام لیا جائے۔ اور اگر ایک دو مہینہ تک بھی پرہیز کرنا پڑے تو بھی گھبرانا نہیں چاہیئے۔ عام حالتوں میں پہلے چند دن تو مائیں بچے کی قبض کی پرواہ نہیں کرتیں پھر اسے کسٹرائل کی ایک خوراک دے دیتی ہیں۔ اس

سے بچے کو پاخانہ آجاتا ہے اس کے بعد مائیں پھر بے پرواہ ہو جاتی ہیں قبض پھر ہو جاتا ہے اور وہ بار بار یا تو پھر کسٹرائل پلا دیتی ہیں جس سے بچہ کسٹرائل کا عادی ہو جاتا ہے یا اور کوئی تیز جلاب آور دوائی دیدیتی ہیں یہ دونوں طریقے غلط ہیں ماؤں کو چاہیئے کہ ان سے احتراز کریں۔

چھوٹے اس کی وجہ غذا میں بے احتیاطی قبض اور میٹھا کھانا ہے۔
تشخیص:- بچہ رات کو وقت نیند میں دانت پیستا اور ناک کھجاتا اور رگڑتا ہے کبھی کبھی اسکا اوپر کا ہونٹ یکایک سوج جاتا ہے پیشاب گاہ اور مقعد کو بھی رگڑتا اور کھجاتا ہے۔

علاج کسٹرائل اور تارپین کا تیل گرم دودھ میں ملا کر جلاب دیا جائے۔ چھوٹے یا چرنے رفع ہو جائیں گے چھ ماہ کی عمر کے بچے کے لئے چار ماشہ کسٹرائل اور ۱۰ بوند تارپین کا تیل کافی ہے۔

(۲) مصبر۔ کالا نمک اور بائبڑنگ ہموزن ملا کر چار چار رتی پانی سے دیں۔

(۳) چھوٹوں کے لئے Sentonine ڈاکٹری کی مشہور دوائی ہے مگر ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر نہیں دینی چاہیئے۔

ہدایا:- بچے کو میٹھے سے پرہیز کرائیں ہر روز کھانا کھانے کے بعد اسے تھوڑا سا نمک کھلادیں۔

نفخ **تشخیص**۔ جب بچے کو نفخ یعنی اپھارہ کی تکلیف ہو تو اس کا پیٹ ابھرا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ سانس بمشکل آتا ہے۔ پیٹ درد کرتا ہے اور بچہ بے چین رہتا ہے۔ عام حالتوں میں نفخ کے ساتھ بچے کو قبض کی بھی شکایت ہوتی ہے۔

علاج اگر نفخ کیساتھ قبض ہو تو تارپین کا تیل ۱ بوند کسٹرائل ۲ بوند سونف کے عرق میں ملا دیں اور ایک ایک گھنٹہ بعد دیتے رہیں یہ ضروری ہے کہ سونف کے عرق کو گرم کر لیا جائے دودھ پلانیوالی ماں ماش کی دال۔ کیلا۔ کچا لو۔ حلوا کھوا۔ تربوز۔ بادیگر ثقیل

اور پیٹ میں ہوا پیدا کرنے والی کوئی چیز کھالے تو بچے کا پیٹ پھول جاتا ہے اور درد کرتا ہے۔ اس کے لئے مندرجہ ذیل علاج کریں (الف) عرقِ اجوائن یا عرق پودینہ گرم کرکے چمچہ چمچہ ایک ایک گھنٹہ کے بعد پلائیں (ب) ½ رتی ہینگ گرم پانی میں گھول کر پلا دینا بھی مفید رہتا ہے۔ دن میں دو بار سے زیادہ نہ دیں۔ اگر قبض ہو تو ہینگ نہ دیں (ج) قبض ہو تو کسٹر آئل یا املتاس کا جوشاندہ پلائیں (د) پیٹ پر گرم پانی کی بوتل پھیریں۔ (س) اگر پھر بھی مطلب حاصل نہ ہو تو دیسی صابن کی اس طرح کی بتی سی بنا کر مقعد کو چپڑ کر اندر داخل کریں۔ اس سے پاخانہ اور ہوا خارج ہو کر آرام آجائے گا۔

پیچش — بچے کو دانتوں کے نکالنے کے زمانہ میں عام طور پر اور غذا میں خرابی کی وجہ سے کبھی کبھی پیچش کی شکایت ہو جاتی ہے۔

تشخیص:- بچے کے پیٹ میں درد اور پیچش ہو کر اسے بار بار پاخانہ کی حاجت ہوتی ہے پاخانہ میں کسی قدر بلغم یا آؤں اور بعض حالتوں میں خون بھی ملا ہوا ہوتا ہے۔ وہ رفع حاجت کے وقت روتا اور پیٹ کو ملتا ہے۔ کو نکستا بھی ہے مگر بہت زور لگانے کے باوجود پاخانہ تھوڑا آتا ہے۔ پیٹ کے دبانے سے اسے درد بھی محسوس ہوتا ہے۔ بعض دفعہ پیچش میں بچے کو تشنج بھی ہو جاتا ہے اور اگر اس مرض کا فوری علاج نہ کیا جائے تو وہ بہت لاغر ہو جاتا ہے اور محض ہڈیوں کا ڈھانچہ رہ کر چل بستا ہے۔ جب مرض پرانا ہو جائے تو بچے کو پتلے پتلے چھوٹے چھوٹے خون اور پیپ کے رنگ کے دست آتے ہیں۔

علاج — اگر یہ مرض دانت نکالنے کی عمر میں مسوڑھے کے متورم ہونے کی وجہ سے ہو تو مسوڑھے میں شگاف دلانا ضروری ہے۔ جیسا کہ پہلے دانت نکالنے کے

بیان میں لکھا جاچکا ہے۔

اگر دودھ یا غذا کی خرابی سے بچے کو پیچش کی شکایت ہو تو مندرجہ ذیل نسخے استعمال کئے جائیں:-

(۱) اسپغول - بہیدانہ - ریشہ خطمی آدھ چھٹانک بھر پانی میں بھگو رکھیں اور چند گھنٹوں
۲ تولہ ۔ ۱ ماشہ ۲ ماشہ
بعد لعاب نکال لیں اس میں سے ایک ایک چمچہ دن میں تین مرتبہ دیں۔

(۲) شربت انجبار ۳ ماشہ حب آلاس اعدد بچے کو چٹائیں۔ مربہ بہی تھوڑے پانی میں گھوٹ کر چمچہ چمچہ پلائیں۔

(۳) بسمتھ کارب Bismith Carb ۱ گرین
سوڈا کارب Soda Carb ۲ گرین
پلوا ہپی کاک ہیک Pulv Ipecac ۱/۴ گرین لیکر ذرا سے شربت میں ملا کر چٹائیں۔ ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین تین بار چٹانی چاہیئے۔ اس نسخہ کے سلسلے میں ایک بات قابل ذکر ہے۔ اور وہ یہ کہ یہ نسخہ اور اس کی مقدار چھ ماہ کے بچے کے لئے موزوں ہے۔ اس سے چھوٹے یا بڑے بچے کے لئے اس مقدار میں کمی یا بیشی کیجاسکتی ہے۔

ہدایات اس مرض کے شروع میں والدین کو چاہیئے کہ وہ بچے کو گرم پانی میں غسل دیں۔ اس سے اسے آرام اور فائدہ دونوں حاصل ہونگے

انڈے کی سفیدی پانی ملے ہوئے دودھ میں یا اُبال کر سرد کئے ہوئے دودھ میں حل کرکے دی جائے تو بہت مفید ہوتی ہے کیونکہ طبیعتاً مفید ہونے کے علاوہ انڈے کی سفیدی لعاب دار ہونے سے انتڑیوں کے لئے مرہم کا سا اثر رکھتی ہے۔ اسپغول کا لعاب بھی بہت مفید ہوتا ہے اور یہی اثر رکھتا ہے۔

بعض حالتوں میں اس مرض کے لئے تبدیل آب و ہوا بھی مفید ہوتی ہے لیکن پہاڑ پر جانا قطعی مفید نہیں اور خصوصاً اس موسم میں جب وہاں بارشیں ہو رہی ہوں۔ چونکہ یہ مرض خطرناک ہے اس لئے اس کے شروع ہی میں والدین اپنے معالج سے مشورہ کریں۔

پیٹ کا درد } **وجہ:** قبض یا نفخ شکم کی وجہ سے بارہا بچے کے پیٹ میں درد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

تشخیص: درد شکم میں بچہ بہت روتا چلاتا ہے۔ گھٹنوں کو سکیڑ لیتا ہے اور اس کے ہاتھ پاؤں سرد ہو جاتے ہیں۔

علاج: قبض اور نفخ شکم کے بیان میں اس درد کے متعلق لکھا جا چکا ہے کسی قسم کی دوا دینے سے پیشتر یہ معلوم کرنا ضروری ہے کہ درد قبض کے باعث ہے یا نفخ شکم کے باعث۔ اس کے بعد جونسی دوا ضروری ہو دی جائے یہاں مزید ایک دو نسخے لکھ دیے جاتے ہیں:۔

(۱) اگر درد قبض کے باعث ہو تو ایک ڈرام کیسٹر آئل میں دو ڈرام سونف کا عرق ملا کر دیویں۔

یا

(۲) املتاس کا گودا ۳ ماشہ۔ سونف ۲ ماشہ۔ ہینگ ½ رتی۔ نوشادر ½ رتی پانی میں کاڑھ کر دیں تو بہت بہتر ہو۔ (۳) گندھک کے تیزاب سلفیورک ایسڈ Sulphuric Acid کی ایک بوند دو چمچے پانی میں ملا کر دینا

قے اور متلی } **وجہ:** جب بچے کو قے اور متلی کی شکایت ہو تو سمجھ

سمجھئے کہ اس کا معدہ حد سے زیادہ بھرا ہوا ہے یا اس میں کوئی دوسرا نقص پیدا ہو گیا ہے عام طور پر معدے کے حد سے زیادہ بھر جانے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ یا تو ماں بچے کو زیادہ بار چھاتیوں کا دودھ پلا دیتی ہے یا اگر وہ مصنوعی دودھ پیتا ہے تو اسے ایک بار ہی بہت سا دودھ پلا دیتی ہے اور اگر بچہ شیرخوار نہیں تو وہ کھانا لذیذ ہونے کی وجہ سے زیادہ کھا جاتا ہے۔ اگر اس قسم کی کوئی وجہ نہ ہو تو پھر اس کے ہاضمے میں فتور ہے۔

سردی لگ جانے سے یا بچے کو زیادہ ہلانے جلانے سے یا زیادہ چست کپڑے پہنانے سے بھی قے ہونے لگتی ہے۔

علاج } اگر بچے کو بار بار قے آتی ہو اور اس کے پیٹ میں کوئی چیز نہ ٹھہرتی ہو تو دودھ بند کر دیں اور جو وجوہات قے اور متلی کی بیان کی ہیں انھیں دور کریں اس کے باوجود تکلیف قائم ہے تو مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(۱) الائچی خورد، سونف، پودینہ اور سونٹھ تین تین ماشے کر کے کوٹ لیں اور آدھ پاؤ پانی میں جوش دیں جب آدھا رہ جائے تو چھان کر ٹھنڈا کر کے ۲۔۳ گھنٹہ اس میں تھوڑا تھوڑا خوراک کے طور پر دیں۔

(۲) سوڈا اور بسمتھ آدھ آدھ گرین یا ایک ایک گرین ماں کے دودھ میں یا پانی میں خوب گھول کر ہر گھنٹے کے بعد پلائیں۔ خیال رہے کہ سوڈا یا بسمتھ پانی میں بخوبی گھل جائیں

(۳) محض چھوٹی الائچی کا کاڑھا یا عرق استعمال کرائیں مفید ہوگا۔

دست } ہندوستان میں دست یا اسہال کی بیماری بچوں میں عام طور پر پائی جاتی ہے۔ شیرخواری کے زمانہ میں اور دانت نکلنے کی عمر میں ہزاروں بچے اسہال کی وجہ سے فوت ہو جاتے ہیں۔ لیکن جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے چھاتیوں

سے دُودھ پینے والے بچّوں کی نسبت مصنوعی خوراک پر پلنے والے بچّے زیادہ اسہال کا شکار ہوتے ہیں۔

اسہال کی عام وجُوہ حسب ذیل ہیں:۔

گرمی کا موسم جسم اور خوراک کے معاملے میں صفائی کی کمی۔ گندی نالیاں تنگ مکانات۔ آب وہوا کا نقص۔ بازاروں میں فروخت ہونے والا دُودھ جس کے نقصانات کے متعلّق بہت کچھ لکھا جا چکا ہے۔

مصنوعی دودھ کا ناموافق آنا یا اس کی مقدار اور وقفوں کو خاطر میں نہ رکھتے ہوئے بچے کو دینا۔ چھاتیوں سے دودھ پینے والے بچّوں کو مندرجہ ذیل اسباب سے دست آنا شروع ہو جاتے ہیں۔

ضرورت سے زیادہ دُودھ پی لینا۔ ماں کا ہاضمہ خراب ہونا۔ ماں کا تیز مسہل لے لینا حل ہو جانے کی وجہ سے ماں کے دُودھ کا موافق نہ آنا۔ فکر و تشویش سے ماں کا بیمار ہو جانا۔ ٹھنڈ لگ جانا۔ بچے کا دانت نکالنا۔

تشخیص اس مرض کی علامتیں بعض دفعہ معمولی اور بعض دفعہ خطرناک ہوتی ہیں۔ بعض بچوں کو اچانک دست آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اور بعض بچوں پر آہستہ آہستہ بیماری اثر کرتی ہے۔ جس بچے کو عام طور پر ۲۴ گھنٹوں میں دو تین دفعہ پاخانہ آتا ہو اسے چھ سات بلکہ اس سے بھی زیادہ دفعہ اجابت ہونے لگتی ہے۔ اور بار بار پاخانہ بھی آنے لگتا ہے۔ بہت دست آنے سے بچہ کمزور ہو جاتا ہے اس کا تالو بیٹھ جاتا ہے۔

علاج:۔ کوئی نسخہ لکھنے سے پہلے میں یہ لکھ دینا چاہتا ہوں کہ اگر دست کھل کر

نہیں آتے تو دست فوراً بند نہیں کرنے چاہئیں بلکہ پہلے کسٹرائیل دیکر پیٹ کو اچھی طرح صاف کر لینا چاہیئے اگر کھلے آتے ہوں اور پیٹ میں سُدّہ گانٹھ رکاوٹ وغیرہ نہ ہو تو ذیل کے نسخوں میں سے کوئی ایک دے سکتے ہیں۔ دیسی اور انگریزی ہر دو طرح کے نسخہ لکھدئیے ہیں

(۱) جائیفل۔ چھوہارہ۔ سونٹھ۔ افیم ہموزن پانی میں مونگ برابر گولیاں دو بار دن میں پانی میں دیں۔ ایک سال سے تین سال تک ۳ بار دن میں۔ ایک دو روز میں ٹھیک ہوں گے۔ ماں یا بچے کی خوراک کھچڑی۔ دہی چاول۔ انار مسور کی دال۔

(۲) کمپونڈ چاک پاوڈر Comp Chalk Powder ۳ گرین کی مقدار میں بچے کی عمر کا لحاظ ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے استعمال کرائیں یا پہلے دو تین گرین گرے پاوڈر دیکر چاک مکسچر دیں۔

(۳) میگنشیا کارب	Mag. Carb.	ایک گرین
بسمتھ سب نائٹراس	Bismith SubNitr.	ایک گرین۔
پلور ہائی	Pulv Rhii.	ایک گرین۔

لیکر انہیں ملاکر پڑیا بنالیں اور ایسی ایک پڑیا دن میں تین بار پانی کے ساتھ دیں۔

(۴) اگر دست سبز رنگ کے ہوں تو سلفیٹ آف لائم ایک ایک گرین کی خوراک یا چونے کا پانی ایک ایک چھوٹا چمچہ دن میں تین بار دیں اکیلا یا دودھ میں ملاکر۔

(۵) کتیرا۔ مصطگی۔ بل گری۔ گل ارمنی ہر ایک ۲ ماشہ۔ زرا ونددا ماشہ۔ ان اشیاء کو پیس کر اور کسی قدر شکر ملاکر ½، ¼ ماشہ دن میں تین چار مرتبہ انار کے پانی میں دیں اور اگر وہ نہ مل سکے تو سادہ پانی میں دیں۔

(۶) چونکہ دستوں سے بچے بہت کمزور ہو جاتا ہے اور اس کا تالو بیٹھ جاتا ہے اسلئے

اس کی بحالی صحت کے لئے چمچہ چمچہ سیب کا یا انار کا نچوڑا ہوا رس دن میں چار بار دیں۔
یا چار پانچ بوند سپرٹ امونیا ایرومیٹک سرد پانی میں ملا کر دیں۔

ہدایات دستوں کی بیماری جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے زیادہ تر ان بچوں میں پائی جاتی ہے جنہیں بجائے ماں کے گائے کا یا مصنوعی دودھ ملتا ہو۔ اس لئے یہ لازم ہے کہ جہاں تک ہو سکے آٹھ نو ماہ تک بچے کی پرورش اس کے ماں کے دودھ پر ہی کی جائے۔ اسہال کی کسی بھی حالت میں بچے کو سالم پھل برفی پیڑا۔ ملائی کی برف۔ گوشت یا مچھلی کے ٹکڑے یا اپنے کھانے میں سے کوئی چیز نہ دیں۔
جن بچوں کو گائے یا بکری کا دودھ پلایا جاتا ہے ان کے سلسلے میں والدین کو چاہیئے کہ وہ دودھ دن میں دو بار خریدیں۔ ایک ہی بار خریدنا ٹھیک نہیں۔ بچے کو جو دودھ پلایا جائے وہ تازہ اور خالص گائے کا یا بکری کا دودھ ہو۔ ملا جلا دودھ اور کبھی کسی جانور کا اور کبھی کسی جانور کا بے حد نقصان دہ ہے۔ ایک تندرست گائے یا بکری پسند کر لو اور جب تک اس کا دودھ بچے کو ناموافق نہ ہو کوئی تبدیلی نہ کی جائے۔ اس معاملہ میں والدین کو بازاری دودھ کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ کیونکہ وہ میری بیان کردہ شرط پوری نہیں کر سکتا۔

صرف ایک جوش دیا ہوا دودھ استعمال کیا جائے اور جو دودھ بچہ پیتے پیتے چھوڑ دے اس کا دوبارہ استعمال حتی الوسع نہیں کرنا چاہیئے۔

اگر بچے کو یکایک دست آنے شروع ہو جائیں تو اسے دودھ دینا بند کر دو۔ اور ابال کر سرد کیا ہوا پانی یا آش جو دو۔ اس وقت یہ خیال نہ کرو کہ بچہ بھوکا رہے گا۔ جو کا پانی پلانے سے کوئی خطرہ نہیں۔ دہی کا استعمال ان سب سے بہتر رہتا ہے۔ دستوں سے معدہ کمزور ہوتا ہے اور دودھ جیسی چیز بھی ہضم نہیں کر سکتا۔ دہی بہت حد تک ہضم

شدہ ہے۔ اس کے علاوہ تاثیر میں قدرے قابض بھی ہے۔ اس واسطے بہت مفید رہتا ہے
یہ بات قابلِ ذکر ہے کہ اگر معمولی سا دست آجائے تو آپ کو پریشان نہیں ہونا چاہیئے لیکن
جلد جلد دست آنے شروع ہوں تو فوراً علاج کی طرف توجہ دینی چاہیئے کیونکہ بعض صرف ۲۴-
گھنٹوں میں مرض شدید صورت اختیار کر جاتا ہے۔

اگر ڈاکٹر نزدیک نہ ہو تو جیسا پہلے لکھا گیا ہے بچے کو دودھ بند کر دیا جائے اسے کوئی
سیال چیز نہ دی جائے۔ ضرورت کے وقت الیومن واٹر۔ بارلی واٹر یا جوش کے بعد ٹھنڈا کیا
ہوا پانی دیا جائے اور مندرجہ بالا نسخوں میں سے کسی ایک کا استعمال کرائیں۔

ہیضہ **تشخیص**۔ اگر بچے کو قے اور دست دونوں آتے ہوں تو سمجھ لیجیے کہ مرض
خطرناک ہے کیونکہ یہ علامات ہیضہ کی ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ بچہ بےچین
رہتا ہے۔ اُسے شدت کی پیاس لگتی ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے اور چہرے کی رنگت زرد
ہو جاتی ہے۔ آنکھیں بیٹھ جاتی ہیں۔ پیشاب بند ہو جاتا ہے۔ فوراً کمزور اور نحیف ہو جاتا ہے
اور انجام اکثر حالتوں میں اچھا نہیں ہوتا۔

علاج ہیضہ خطرناک مرض ہے۔ اس لئے بغیر کسی وید یا ڈاکٹر کے مشورہ کے
مریض کو کوئی دوائی نہ دینی چاہیئے لیکن اگر نزدیک ہی کوئی قابل وید
یا ڈاکٹر نہ ہو اور مرض ابتدائی حالت میں ہو تو

(۱) موٹی الائچی چھلکے سمیت پانی میں جوش دیکر پینے کو دیں۔

(۲) محض پیاز کا پانی نچوڑ کر اس میں قدرے نمک ملا کر چمچہ چمچہ آدھ آدھ گھنٹہ کے
بعد دیں۔ کافی فائدہ ہوگا۔

(۳) ست اجوائن ست پودینہ اور منک کافور ہموزن لیکر ایک سفید اور صاف شیشی

میں ڈالکر دھوپ میں رکھدیں تیل سا ہو جائیگا۔ یہ تیل پانی میں دو دو بوند ڈالکر دو دو گھنٹے کے بعد دیں۔ امرت دھارا بھی اسی طرح استعمال کر سکتے ہیں۔

(۴) آک کی جڑ کا چھلکا ½ تولہ کالی مرچ ۴ تولے الگ الگ کوٹ پیس ملا کر ادرک کے دس تولہ رس میں اچھی طرح رگڑ لیں ...... جب گولیاں بنانے لائق ہو جائے تو مونگ کے برابر گولیاں بنا کر سائے میں سکھالیں۔ جس بچے کو ہیضہ ہو گیا ہو اسے دو دو گھنٹہ بعد سادہ پانی سے نصف نصف گولی کھلائیں۔ بڑی عمر کے لوگوں کو ضرورت پڑنے پر چار گولیاں ایک وقت میں دیں۔ امید واثق ہے کہ چار خوراکوں میں ہی فائدہ نظر آئیگا میرا بارہا کا مجرّب نسخہ ہے۔ دوائی کی اچانک ضرورت پڑ جائے اور تیار موجود نہ ہو تو ادرک کے رس کے بغیر ہی گولیاں بنا کر فوراً استعمال کریں۔ اور احتیاطاً حکیم ڈاکٹر کی تلاش کریں وہ بہتر خدمت کر سکے گا۔ بچے کو کھانے کو کچھ نہ دیں۔ تھوڑا دودھ اور الائچی کے چھلکے کا پانی کافی ہے۔ شہر میں ہیضہ پھیلا ہو تو شہر چھوڑ جانا چاہیئے۔ اس موسم میں کوئی کچی چیز نہ کھانی چاہیئے حتیٰ کہ پانی بھی اُبال کر اور ٹھنڈا کر کے پینا چاہیئے

بچے کے پیشاب میں تلچھٹ

جب بچہ پیشاب کرتا ہے تو فرش پر سفید چونا سا جم جاتا ہے۔ اس کی وجوہات عام طور پر حسب ذیل ہیں:۔ ہاضمہ کی خرابی۔ جگر کی گرمی۔ والدہ یا بچے کا بادام پستہ وغیرہ اشیاء کا استعمال۔

علاج (۱) لیموں کا رس ½ تولہ چھ تولہ پانی میں ملائیں صبح شام رات اسی طرح پلاتے رہیں۔ ایک سال سے بڑے عمر کے بچے کے لئے لیموں کا رس ایک تولہ ملالیں۔

(۲) ایک بوند ہائیڈروکلورک ایسڈ[a] سات بوند پانی میں ملا کر رکھ چھوڑیں اور اس میں سے ایک بوند صبح اور شام چرائتے کے خیساندے میں ملا کر پلایا کریں۔ اگر ہائیڈروکلورک کی بجائے

[a] Hydrochloric Acid

نائٹرک ایسڈ[1] (شورے کا تیزاب) موجود ہو تو اس کی ۱-۱ بوند پانی میں دیں۔ اس سے ہاضمہ درست ہو جائیگا۔ بھوک خوب لگے گی اور پیشاب کے نقائص دُور ہو جائیں گے لیکن تیزاب کا استعمال کرنے سے پہلے اس بات کی احتیاط ضروری ہے کہ ایک بوند سے زیادہ نہ پڑ جائے

(۳) اگر متذکرہ بالا علاج سے ٹھیک نہ ہو تو چونے کا پانی دیں یا سادے پانی میں ذرا سا کھانے کا سوڈا ڈال کر پلائیں۔ ضرور افاقہ ہوگا۔

ھدایات:۔ کوئی دوا دینے سے پہلے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کر لیا جائے معمولی بیماری ان سے رفع ہو جاتی ہے۔

بچے کو خوراک کم دیں۔ گاڑھے دُودھ اور میٹھے سے پرہیز کریں۔ شام کے بعد کھانے کو کچھ نہ دیا جائے صبح کے وقت اٹھتے ہی تھوڑا سا پانی پلانا مفید ہے۔

بعض لوگوں کو یہ غلط فہمی ہوتی ہے کہ نہار منہ پانی پلانے سے بچہ بیمار ہو جائے گا۔ لیکن یہ بات بالکل غلط ہے۔ نہار منہ پانی پینے سے جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے معدہ اور انتڑیاں دُھل جاتی ہیں۔ ہاضمہ درست ہوتا ہے اور پیشاب کے نقائص دُور ہوتے ہیں۔

زکام زکام کو جس قدر معمولی بیماری خیال کیا جاتا ہے اتنی ہی یہ خطرناک ہے۔ اگر اس کی طرف سے بے توجہی برتی جائے تو یہ پرانا ہو جاتا ہے اور پھر بہت علاج معالجہ کے باوجود بھی رفع ہونے میں نہیں آتا۔ نوجوان اور بڑے بوڑھے تو شاید اس کا مقابلہ کر سکتے ہیں لیکن بچہ اس کا مقابلہ کرنے کی استطاعت اپنے جسم میں نہیں رکھتا۔ بعض وقت زکام جلد ہی اچھا ہو جاتا ہے لیکن اگر اس کے بعد پوری احتیاط نہ رکھی جائے تو بعد کے نتائج بے حد خطرناک ہوتے ہیں اور بچے کو کان بہنا، کھانسی، نمونیا اور دوسری بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ مزید براں جن بچوں کو زکام کی

[1] Nitric Acid

پرانی بیماری ہو اُن پر اکثر اس بیماری کے نئے حملے بھی ہوتے رہتے ہیں اس لئے زکام میں غفلت کرنا بچے کو مصیبت میں ڈالنے کے مترادف ہے۔ والدین کو چاہیئے کہ اسے معمولی بیماری سمجھ کر نظر انداز نہ کریں بلکہ فوراً اس کے علاج کی طرف توجہ دیں۔

وجہ: ۔ زکام عام طور پر سردی لگ جانے کی وجہ سے بچے کو ہو جاتا ہے اور بالغوں کی نسبت دودھ پیتے بچوں کو جلدی ہو جاتا ہے۔ کمزور اور نحیف بچوں کو معمولی درجہ حرارت کی تبدیلی سے بھی زکام ہو جاتا ہے۔ اگر ننھے بچے کے غسل میں بے احتیاطی برتی جائے یا تیز ہوا میں اسے باہر لایا جائے تو بچے کو زکام ہو جاتا ہے۔ گرد و غبار، کمروں کے اندر آگ سے پیدا کی ہوئی حرارت اور مکانوں کی کثافت و غلاظت سے اکثر بچوں کو زکام کی بیماری ہو جاتی ہے۔

علاج ۔ آک کی جڑ کا چھلکا ایک تولہ۔ افیون تین ماشہ خوب پیس کر پانی سے ڈیڑھ ڈیڑھ رتی کی گولیاں بنائیں۔ صبح شام بچے کو اس گولی کا نصف نصف دودھ کے ساتھ استعمال کرائیں۔ اگر دودھ نہ ہو تو پانی میں ہی گھول کر دیں۔ ایک ہی دن میں چلتے ہوئے زکام سے نجات حاصل ہو جائے گی۔

ان گولیوں کے استعمال سے ایک رات پیشتر بچے کو حسب ذیل جوشاندہ پلا دیا تو رکا ہوا بلغم رواں ہو جائیگا۔ صبح گولیاں استعمال کرنے سے زکام رفع ہو گا۔

گل بنفشہ ایک ماشہ۔ ملٹھی ۱ ماشہ۔ سونف ۱ ماشہ۔ الائچی خورد ½ ماشہ۔ فلفل دراز ایک عدد۔ ان سب چیزوں کو ½ پاؤ پانی میں جوش دیں جب چوتھائی پانی رہ جائے تو چھان کر ذرا سی مصری ملائیں اور گرم گرم پلا کر بچے کو سلائیں۔

اگر بچے کو زکام کی وجہ سے درد سر ہو تو ماتھے پر کیسر اور افیم کا لیپ کریں۔

لہ گھبہ پسلی

اگر زکام میں بلغم اندر رک گیا ہو یا زیادہ گاڑھا ہو گیا ہو تو ایسی حالت میں مندرجہ ذیل تین نسواروں میں سے کسی سے دُور کیا جا سکتا ہے۔

(۱) کائپھل ایک پیسہ کا لے کر پیس رکھیں اس کی بچے کو ذراسی نسوار دیں۔

(۲) نکچھکنی ایک پیسہ کی لیکر پیس رکھیں ہلکی سی چٹکی نسوار کریں۔

(۳) سونف ایک تولہ چینی یا شیشے کی پیالی میں ڈالیں اوپر دو تولہ آک کا دودھ ڈال کر ملاتے رہیں۔ جب سوکھ جائے تو پیس کر چھان لیں۔ اس کی بالکل ذرا سی نسوار بچے کو دیں۔ اگر چھینکیں بند نہ ہوں تو بچے کی ناک کو صاف کرکے تھوڑا سا گھی اندر لگا دیں۔ روٹی کھانے کے بعد بچے کو نسوار نہ دیں۔ اگر بلغم چھاتی میں جمع ہو گئی ہو تو گلیسرین یا شہد کا چوتھائی تولہ پلائیں۔ قے ہو کر سب بلغم خارج ہو جائے گی۔

ھدایات: والدین کو چاہیئے کہ اپنے بچوں کو زکام کے مریضوں سے دُور رکھیں کیونکہ زکام بھی کسی حد تک متعدی بیماری ہے اور بچے پر اس کا اثر زیادہ جلدی ہوتا ہے۔

بچے کو جہاں تک ہو تازہ ہوا میں رکھا جائے کیونکہ بند اور تاریک کمروں میں زکام کو تقویت ملتی ہے۔ بچے کو زکام کی حالت میں بہت زیادہ لپیٹ لپیٹ کر رکھنا بھی مناسب نہیں کیونکہ اُسے تازہ ہوا کی بے حد ضرورت ہوتی ہے۔

والدین کو چاہیئے کہ زکام کی مرض میں مبتلا بچے کو ایسے کمرے میں رکھیں جو گرم ہونے کے باوجود اُس میں روشنی اور ہوا کا کافی انتظام ہو۔

اگر اُسے بخار بھی ہو تو بستر پر لٹا کر رکھیں غسل کے سلسلے میں بھی بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگر بچہ چھاتیوں سے زیادہ دودھ نہ حاصل کر سکے تو پمپ

یا ہاتھ سے چھاتیوں کا دودھ نکال کر بچوں کو پلایا جائے۔

مونیا نمونیے کی بیماری زیادہ تر چھ ماہ سے لے کر دو سال کی عمر کے بچوں کو گرم سرد ہونے سے ہوتی ہے۔ اس مہلک مرض سے ہر سال سردیوں کے موسم میں ہزاروں ننھی جانیں تلف ہو جاتی ہیں۔ اس کی سب سے بڑی وجہ والدین کی بے احتیاطی اور موقع پر معالج کا مشورہ نہ لینا ہے۔ والدین کو چاہیئے کہ اپنے بچوں کو سردی اور نمونیہ سے بچائیں اور شکایت ہو جانے پر اپنے معالج کی امداد حاصل کریں۔

تشخیص جب بچہ تیز سانس لینے لگے اس کی چھاتی میں سے سال سال کی آواز آئے۔ کھانستے وقت روئے تو ماں کو سمجھ لینا چاہیئے کہ وہ بیمار ہو گیا۔ اگر اس وقت بھی احتیاط برتی گئی تو اس کا اس مہلک مرض میں مبتلا ہو جانا یقینی ہے۔ مندرجہ بالا علامات کے علاوہ اُسے بخار ہو جاتا ہے جس کی شدت شام کے وقت بڑھ جاتی ہے۔ بخار کی حرارت عام طور پر ۱۰۲ تا ۱۰۴ درجہ ہوا کرتی ہے بچہ بے چین رہتا ہے۔ خواب میں چونک پڑتا ہے۔ ہلکی ہلکی کھانسی اٹھتی ہے نبض کی رفتار ۱۳۰ سے ۱۵۰ اور سانس ۵۰ سے ۷۵ مرتبہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بچے کو قبض ہو جاتی ہے۔ شدت کی پیاس لگتی ہے۔ ہونٹ سُرخ ہو جاتے ہیں۔ ناک کے نتھنے بار بار پھولتے ہیں اور بچہ منہ کھول کر سانس لیتا ہے۔ بچہ اکثر بے ہوش سا پڑا رہتا ہے اور اگر مرض کی شدت ہو تو ہذیان یا تشنج بھی ہونے لگتا ہے۔

علاج میں نے رسالہ علم و عمل ماہ فروری ۱۹۳۲ء میں نمونیہ کا ایک مجرب نسخہ دیا تھا۔ چونکہ وہ تجربہ کے بعد تیر بہدف ثابت ہوا ہے اس لئے اسے یہاں نقل کئے دیتا ہوں:-

(۱) بارہ سنگے کا سینگ تولہ بھر لیکر اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے ہفتہ بھر آک کے دودھ میں بھگو رکھیں۔ پھر نکالکر آک کے پتے۔ نیم کی جڑ۔ گلو کی بیل یا گھیکوار کے پٹھے میں سے جو چیز مل سکے ایک چھٹانک اوپر اور ایک چھٹانک نیچے رکھ کر پیالے میں بند کرکے سات کپرڈیاں کرکے ایک دن بھر دھوپ میں سکھائیں۔ اور رات کو ایک گڑھے میں آدھ من جنگلی اُپلے کی آنچ دیں۔ صبح ٹھنڈا ہونے پر نکال لیں۔ اور پیس کر سنبھال رکھیں۔ نمونیے کا مجرب زود اثر سہل الحصول اور سستا نسخہ ہے۔

تین سال سے چھوٹے بچے کو ½ رتی ۳، ۳ گھنٹہ کے بعد تین ماشہ شہد سے چٹائیں پہلی خوراک سے ہی فائدہ ہونے لگے گا۔

تین سال سے بڑے بچے کے لیئے ۱۔ا رتی کی خوراک کافی ہے۔

اگر مندرجہ بالا علاج مرض کے بڑھ چکنے پر شروع کیا گیا ہو تو ساتھ ساتھ برانڈی کی یا اگر وہ نہ ملے تو دیسی شراب کی ۱۰۔۵ بوندیں تھوڑے سے گرم پانی میں ملاکر چوبیس گھنٹوں میں چار بار دی جائیں۔ یہ خیال رہے کہ یہ مقدار تین سال سے کم عمر بچے کے لئے ہے۔ اس عمر سے بڑے بچوں کو ۲۰۔۲۵ بوند اور بالغوں کے لئے ۲ سے ۸ ماشہ برانڈی یا شراب کا استعمال کیا جائے۔

(۲) امونیا کلورائڈ ۳ گرین۔ وائنم اپی کاک ۱۰ بوند۔ سرپ ٹولو ۱ ڈرام پانی ۳ ڈرام ایک سال کی عمر کے بچے کو ہر چار گھنٹہ بعد اس میں سے ایک ایک ڈرام دیتے رہیں۔ اور اس سے بڑے یا چھوٹے بچے کے لئے عمر کے مطابق اس مقدار میں کمی بیشی کرلیں۔ قبض کو ارنڈ کے تیل سے رفع کیا جا سکتا ہے۔

مالش۔ دن میں کم از کم دو بار بچے کے سینے پر کافور کے تیل کی مالش کی

monia Chloride Vinum Ipecac Syrup Tolu.

جائے تو بہتر ہے۔ یا یوکلپٹس یا تارپین کا تیل بھی مفید ہے۔

شدتِ بخار۔ ۱۰۵ درجہ بخار ہونے پر برف کے پانی کی سر پر پٹی رکھی جائے اور ۱۰۱ درجہ پر حرارت جب پہنچے تو فوراً چھوڑ دینی چاہیئے۔

سینہ کو مالش کے علاوہ سینک دینا اور گرم رکھنا بھی ضروری ہے اور مندرجہ ذیل طریقے بہتر ہیں۔

(۱) چھاتی پر ایک طرف سے پکی ہوئی توے کی روٹی تل کے تیل سے چپڑ کر باندھ دیں۔[۲]

(۲) گرم اینٹ سے سینک دیں۔

(۳) روئی کی جاکٹ پہنائیں۔

(۴) اس مطلب کے لئے اینٹی فلیجسٹین[له] (ولایتی دوائی) لگائیں۔ یہ نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ ادویات فروش کی دوکان سے خرید کر اس پر لکھے طریق کے مطابق استعمال کریں۔

سر پر بھی ایک طرف پکی ہوئی اور تل کے تیل سے چپڑی روٹی باندھیں۔ اور مندرجہ بالا طریق پر تیل کی مالش کریں۔ بچے کو ایسے کمرے میں رکھا جائے جس کی حرارت معتدل ہو۔ جو روشن ہو۔ تاریک اور نمدار نہ ہو۔ وہاں کسی قسم کا گرد و غبار یا فرنیچر وغیرہ نہ ہو۔ ہوا کا جھونکا نہ آئے۔ اسے کم یا زیادہ کرنے کا انتظام ہو۔ کمرے میں اچھے جلے ہوئے کوئلوں پر پانی کا دیگچہ چڑھا دیں۔ اس سے جو بھاپ بنے گی اس میں آکسیجن کی بہتات ہوگی جو پھیپھڑوں کے لئے نہایت مفید ہوگی۔

اگر بچہ چھوٹا ہو تو اسے نہایت احتیاط سے لے کر کمرے میں پھریں اگر حتی الوسع بچے کو ہلایا جلایا نہ جائے تو نہایت مفید رہتا ہے۔

له Antlphlegystine ؎۲ بچے پھوڑوں کی پیٹھ پر باندھنا چاہیئے

غذا۔ غذا زود ہضم اور تقویت بخش ہو۔ یہ بہتر ہے کہ تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد چائے ملا دودھ دیا جائے۔ مریض کو پانی پلانے میں کنجوسی نہ کی جائے البتہ پانی نیم گرم ہونا چاہیئے

ماں باپ کو چاہیئے کہ جوں ہی مرض کی علامات نمودار ہوں لائق ڈاکٹر و یدکا علاج کرائیں اور ایک دوائی چھوڑ کر دوسری اور دوسری چھوڑ کر تیسری استعمال نہ کرائیں۔ پہلے لائق وید یا حکیم یا ڈاکٹر ڈھونڈ لیں۔ اس کا علاج کرائیں۔ پرماتما پر بھروسہ رکھیں۔ بار ہا پوری احتیاط اور علاج سے بچے شفا پا جاتے ہیں۔ معالجوں کی ادلا بدلی نہایت مضر ثابت ہوتی ہے۔

کھانسی کھانسی بھی ان امراض میں ہے جو بچے کو سردی لگ جانے سے خود یا والدہ کے ترشی استعمال کرنے سے۔ زیادہ رونے سے۔ ثقیل غذا کے استعمال سے۔ زکام کے بعد تالو کے آگے کو گر جانے سے۔ زیادہ گھی پڑی ہوئی غذا کے بعد عموماً اور ثقیل کی غذا کے بعد خصوصاً پانی پی لینے سے کھانسی پیدا ہو جاتی ہے۔

کھانسی جیسا کہ عام لوگ جانتے ہیں کئی قسم کی ہوتی ہے خشک کھانسی بلغمی کھانسی۔ اور کالی کھانسی۔ اگر کھانسی خشک ہو اور اس کے ساتھ بچے کو سانس کھینچنے کی شکایت نہ ہو تو زیادہ اندیشہ نہیں لیکن اگر بچے کے پھیپھڑوں میں بلغم جمع ہو گئی ہو تو اس سے دم کشی Asthma ہو جانے کا اندیشہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ کھانستے وقت بلغم بچے کے گلے تک آتی تو ہے لیکن وہ اسے تھوکنے کی بجائے نگل جاتا ہے۔ اور اسی وجہ سے تمام خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ کھانسی کا فوراً علاج کرنا چاہیئے ورنہ اس کے خطرناک صورت اختیار کرنے کا امکان ہے۔ میں یہاں صرف خشک کھانسی اور بلغمی کھانسی کا ذکر کروں گا۔ کالی کھانسی کا ذکر آگے متعدی امراض

میں آئے گا۔

بلغمی کھانسی

بچے کی چھاتی میں بلغم بولتی ہے۔ خرخر کی آواز آتی ہے۔ بڑے بچے بلغم تھوکتے ہیں چھوٹے اور شیرخوار بچے ایسا نہیں کر سکتے اور اُسے نگل لیتے ہیں جس سے بیماری بڑھ جاتی ہے بچہ بےچین رہتا ہے۔ راتوں کی نیند حرام ہو جاتی ہے

علاج۔ کھانسی کے مریض بچے کو سردی سے محفوظ رکھیں۔ اور اس مطلب کے لئے اُسے گرم کپڑے پہنائیں اور اسے دن میں تین چار مرتبہ گرم پانی کی بھاپ پہنچائیں اور اس مطلب کے لئے گرم پانی کی دیگچی اس کی چارپائی کے قریب رکھ دیں۔ اگر کھولتے ہوئے پانی میں ذرا سا نوشادر ملا لیں تو بے حد مفید ہوگا۔

سانس کی تکلیف۔ اگر بچے کو سانس لینے میں تکلیف محسوس ہو تو اس کے سینے اور پیٹ کو گرم فلالین سے سینک دیں۔

قبض۔ کسٹرائل سے رفع کریں۔

بلغم۔ جب بلغم خارج نہیں ہوتا تو ننھے بچوں کے لئے بے حد تکلیف دہ ثابت ہوتا ہے بلغم بچے کی چھاتی میں بولتا ہے یعنی خرخر کی آواز آتی ہے۔ اس وقت والدین کو چاہئے کہ وہ بچے کی چھاتی سے بلغم کو نکالنے کی کوشش کریں۔ اس مطلب کے لئے مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کریں:-

(۱) مصری اور سہاگہ ہموزن ملا کر دو دو رتی چٹائیں یا دودھ میں پلا دیں اس سے بلغم پتلا ہو کر چھاتی صاف ہو جائے گی۔

(۲) گھنگھر بیل ۱/۲ ماشہ پانی میں جوش دے کر چھان کر بچے کو پلائیں۔ قے ہو کر بلغم خارج ہو جائے گا۔

(۳) ۰ ایپی کاک وائنم ایپی کاک میں ۶ ماشہ گرم پانی یا عرق سونف اور ۶ ماشہ شہد ملا کر دوا ایک بار ہی بچے کو پلائیں اس سے قے ہوکر بلغم خارج ہو جائے گی۔

(۴) مرکی پیپلی (دگھ) آک کی جڑ کا چھلکا ملٹھی اور افیون ہموزن لیکر مونگ کے برابر گولیاں بنائیں اور پانی میں گھس کر ایک ایک گولی صبح شام اور رات پلا دیں ۔

شیر خوار بچے کی ماں کو شربت بنفشہ (اپنا تیار کرایا ہوا) استعمال کرنا چاہیئے شربت میں عرق گاؤزبان اور سرد یا گرم پانی حسب موسم بقدر حاجت ملانا چاہیئے۔

ہدایات:- کھانسی کی حالت میں بچے کو سردی سے محفوظ رکھیں۔ اگر مریض بچہ شیر خوار ہو تو اس کی ماں سرد، تلخ کھٹی میٹھی چیزوں سے پرہیز کرے اور اگر بچہ ذرا بڑا ہو تو اُسے ان چیزوں سے پرہیز کرایا جائے۔ اس کے علاوہ کڑوا تیل اور تارپین کا تیل ہموزن لے کر ملالیں اور ذرا گرم کر کے دس منٹ چھاتی پر مالش کریں پھر روئی سینک کر چھاتی پر رکھیں اور چوڑی پٹی باندھ دیں۔

خشک کھانسی

بچے کو کھانسی تو بہت آتی ہے لیکن بلغم خارج نہیں ہوتی نہ ہی بلغم سینے میں بولتا ہے۔ ایسی حالت میں گرم تر چیزیں دے کر گلے کو تر کرنا چاہیئے (۱) مندرجہ ذیل جوشاندہ اس کے لئے نہایت مفید ہے۔

گل بنفشہ ایک ماشہ ملٹھی تین ماشہ عناب تین عدد سپستاں ۳ عدد بہدانہ ½ ماشہ چھوٹی الائچی ½ ماشہ کوزہ مصری ۱۲ ماشہ صبح اور رات پلائیں۔

(۲) سہاگہ بریاں ایک حصہ، دانہ الائچی خورد ۲ حصے، کوزہ مصری چار حصے ملا کر رکھیں۔ چٹکی چٹکی دو تین گھنٹہ کے بعد چٹا دیا کریں۔ (۳) ½ رتی نوشادر سونف کے عرق میں گھول کر پلانے سے خشک کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔ تھوڑا تھوڑا مکھن چٹانا بھی مفید رہتا ہے۔

ل انگلی سے چٹانا (دن میں ۳-۴ بار) بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

متعدی امراض

بچے کی متعدی بیماریوں میں سے اہم کے نام حسب ذیل ہیں :-

(۱) کالی کھانسی (۲) خسرہ (۳) چیچک (۴) تپ محرقہ یا ٹائیفائڈ

وجوہ :- یہ تمام متعدی بیماریاں چھوت سے پیدا ہوتی ہیں۔ اگر گھر کا ایک بچہ ان میں سے کسی مرض میں مبتلا ہو جائے تو اگر اسے دوسرے بچوں سے علیحدہ نہ رکھا گیا تو دوسروں کا بھی اس میں مبتلا ہو جانا لازمی امر ہے۔ چھوت سے بیماری کے جراثیم اڑ کر دوسرے بچوں کے جسم میں چلے جاتے ہیں اور چونکہ ان میں قوتِ مدافعہ بالغوں کی نسبت بہت کم ہوتی ہے اس لئے جب کسی مریض کے جسم سے جراثیم مختلف ذریعوں سے جن کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔ ان کے جسم میں داخل ہوتے ہیں تو وہاں بیماری کا بیج بو دیتے ہیں اور جب یہ جراثیم خون اور جسم کے ریشوں میں پرورش پا کر بہت زیادہ مقدار میں ہو جاتے ہیں تو بیماری کی علامات نمودار ہونے لگتی ہیں۔

مریض کے جسم سے یہ جراثیم سانس۔ پسینہ اور تھوک وغیرہ کے ذریعہ خارج ہوتے ہیں اور ہوا۔ پانی۔ خوراک۔ مکھیوں۔ مچھروں۔ بلیوں۔ کتوں وغیرہ کے ذریعہ دوسروں تک پہنچتے ہیں۔ کسی متعدی مرض میں مبتلا بچے کے گھر اپنے بچے کو نہ جانے دیں۔ اس کے گھر سے دودھ۔ پانی یا کوئی کھانے کی چیز اپنے گھر نہ آنے دیں۔ خصوصاً متعدی امراض کے دور میں مکھی مچھر بلی کتا جو گھر گھر گھومتے ہیں ان سے اپنے گھر کو پاک رکھیں۔

چھوت :- ان بیماریوں کی علامات کتنے دنوں میں نمودار ہوتی ہیں اور کب تک چھوت کا اندیشہ رہتا ہے یہ بات مندرجہ ذیل جدول سے بخوبی روشن ہو جائے گی :-

نام مرض	چھوت کے بعد عام طور پر جتنے عرصہ میں علامات نمودار ہوتی ہیں	زیادہ خطرہ مرض کا کن دنوں میں ہوتا ہے	چھوت کا اندیشہ کب تک ہوتا ہے ؟
کالی کھانسی	چودہ دن کے اندر اندر	۷ سے ۱۴ دن تک	کھانسی شروع ہونے سے چھ ہفتہ تک
خسرہ	" " "	۵ سے ۱۰ دن تک	جبتک دانہ اور کھانسی بند نہ ہو جائے
چیچک	۱۲ سے ۱۴ دن تک	۷ سے ۱۴ دن تک	جبتک کھرنڈ نہ اتر جائیں
میعادی بخار (ٹائیفائڈ)	گیارہ دن کے اندر اندر	۱ سے ۲۸ دن تک	جبتک پاخانہ پر چونا نہ ڈالا جائے

جنرل ہدایات :- گھر میں سے کسی کو مندرجہ بالا بیماریوں میں سے کوئی بیماری لاحق ہو جائے تو گھر والوں کا سب سے اوّل فرض یہ ہے کہ باقی شہر اور گھر والوں کو چھوت سے بچائیں

(۲) مریض کے کمرے میں اس کے خبرگیراں کے سوا کوئی نہ جائے اور جہاں تک ہو سکے خبرگیر وہ شخص ہونا چاہیئے جو خود بھی پہلے اس بیماری میں گرفتار رہ کر صحتیاب ہو چکا ہو۔

(۳) گھر کی نالیوں کو اچھی طرح صاف کر کے ڈس انفیکٹ کیا جائے جب کسی شہر میں وبائی مرض پھیل رہی ہو اس وقت ہر شخص کو چاہیئے کہ وہ اپنے مکان کی نالیاں ڈس انفیکٹ کرنے والی دوا سے صاف رکھے ہینگ اور چونے کا پانی اس کام کے لئے بہت مفید ہیں

(۴) پانی کے ذخیرے اور پانی کے برتنوں کو صاف رکھو۔ کنوؤں میں لال دوا (پوٹاشیم پرمینگنیٹ) ڈالو۔ پانی کو اُبال کر پیو۔ ایسا ہو سکتا ہے کہ پانی بظاہر صاف خوشگوار اور میٹھا ہو لیکن اس میں بیماری کے جراثیم موجود ہوں۔

(۵) جس گھر میں کسی متعدی بیماری کا مریض ہو اُس گھر کے بچوں کو نہ تو سکول اور نہ دوسرے گھروں میں جانا چاہیئے۔

(۶) متعدی امراض سے مرجانے والے بچوں کی لاشوں سے چھوت پھیل سکتی ہے

اس لئے انہیں بغیر کسی تاخیر کے جلا دیا جائے یا دفن کر دیا جائے۔

(۷) مریض کے کمرے میں خوشبو یا عطریات کی اتنی ضرورت نہیں جتنی تازہ ہوا روشنی اور صفائی کی۔

(۸) مریض کو فرش پر ہرگز ہرگز نہ تھوکنے دو۔ بلکہ بجھے ہوئے چونے کا ایک بھرا ہوا برتن اس کے پاس رکھو تاکہ وہ اس میں تھوکتا رہے۔ رومال کے طور پر جو کپڑے استعمال کئے جائیں انہیں یا تو جلا دیا جائے یا کوؤں میں ڈالنے (Pot. Permngnate) والی دوائی کے پانی اور کار بالک صابن سے دھو دیا جائے۔

چیچک اس مرض کو سیتلا، بھاما ئی اور ماتا بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک بڑا بھیانک متعدی مرض ہے اسمیں پہلے تیز بخار آتا ہے پھر تمام جسم پر مسوڑ کی مانند لال لال پھنسیاں نکلتی ہیں بعدازاں ان میں پانی سا بھر جاتا ہے۔ اور ان کے ارد گرد کا مقام لال اور متورم ہو جاتا ہے بچے کو بخار کے ساتھ ساتھ ان پھنسیوں میں شدید درد معلوم ہوتا ہے۔ دس گیارہ روز نہایت بے چینی اور تکلیف سے گزارنے کے بعد پھنسیوں پر کھرنڈ آجاتے ہیں جو تین چار ہفتے کے بعد گر جاتے ہیں اور تمام جسم داغ داغ نظر آتا ہے۔

بعض بچوں کو یہ چیچک اتنی بہتات سے ہوتی ہے کہ سر منہ ناک آنکھ کان پھنسیوں سے کچھ چھپا نہیں رہتا کئی بار بستر یا کپڑے کی رگڑ سے پھنسیاں چھل جاتی ہیں یا ان میں کیڑا چپک جاتا ہے تو بچے کو بے اندازہ تکلیف ہوتی ہے بعض بدقسمت بچوں کی آنکھوں کی پتلی کے مقام پر چیچک نکل کر انہیں ہمیشہ کے لئے اندھا بنا جاتی ہے۔

پہلی علامات عام طور پر اچانک ہی سردی سے بہت زور کا بخار ہوتا ہے اور درد کمر ۔ درد سر ۔ قے سے بے چینی کی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں۔

بچہ کمزور اور نڈھال نظر آتا ہے دوسرے روز تمام جسم پر لال رنگ کی چھوٹی
چھوٹی پھنسیاں نظر آتی ہیں جو ایک یا دو دن رہ کر مٹ جاتی ہیں اس کے بعد
تیسرے چوتھے دن چیچک کی لال پھنسیاں نکلتی ہیں جب یہ پھنسیاں نکلنے لگتی
ہیں تو بخار کچھ کم ہو جاتا ہے جب ان میں پیپ بھرنے لگتی ہے تو درجۂ حرارت
پھر زیادہ ہو جاتا ہے جب پیپ کو بھرے تین دن ہو چکتے ہیں تو بخار ہلکا ہونے
لگتا ہے اور کھرنڈ پکنے کے زمانہ میں بالکل کم ہو جاتا ہے ۔

چھوت چیچک کے مریض کو چھونے سے اُس کا استعمال شدہ رومال
کپڑا وغیرہ پکڑنے سے نیز ایسے مریض کی خدمت کرنے
والے کسی شخص کے ساتھ اُٹھنے بیٹھنے سے یہ مرض دوسرے لوگوں تک
پھیلتا ہے اور جب وہ کسی بچے کو اُٹھاتے کھلاتے پلاتے ہیں تو ان میں چیچک
کا زہر سرایت کر جاتا ہے ۔ چیچک کے اُترے ہوئے کھرنڈوں کو لاپروائی
سے پھینک دیا جائے تو اُن کے ذرّے ہوا میں اُڑتے پھرتے ہیں اور وہ
اس مرض کو پھیلانے میں بہت حد تک معاون بنتے ہیں ۔

علاج سب سے بڑا علاج تو اس مرض کا یہ ہے کہ یہ مرض آنے ہی
نہ دیا جائے اور یہ سب کے اپنے اختیار کی بات ہے چیچک کا ٹیکہ
اس کا یقینی حفظ ما تقدم ہے ۔ اور آئندہ فصل میں اس کا مفصل ذکر کیا گیا
ہے (۲) اگر یہ مرض ہو جائے تو پتہ لگتے ہی بچے کو صبح شام چوتھائی چوتھائی
رتی خالص کشمیری کیسر دودھ میں گھول کر دو روز پلائیں اس سے چیچک کا
تمام زہر جو جسم کے اندر ہو گا باہر نکل آئے گا (۳) بعد ازاں انگور یا انگور کا رس دینا

لے جبکہ گھر میں کوئی چیچک کا مریض ہو اسے سرکاری دفتر سے با تنخواہ چھٹی مل جاتی ہے ۔

کافی طور پر دوائی کا کام دیتے ہیں۔ دوا کی دوا ہے اور خوراک کی خوراک۔ مقدار کوئی خاص مقررہ نہیں۔ موٹے طور پر جتنی خوراک بچہ دن رات میں لیتا ہے اُس سے چھٹا آٹھواں حصہ دے سکتے ہیں۔ انگور کا موسم نہ ہو تو آدھی چھٹانک منقی کا جوشاندہ چوبیس ۲۴ گھنٹوں میں تھوڑا تھوڑا کر کے پلائیں (۴) چیچک میں عام طور پر دیگر دوائی کی ضرورت نہیں رہتی۔ اگر نمونیہ یا دیگر کوئی علامات ظاہر ہوں تو اُن کا علاج ضرور ضرور کرانا چاہیئے۔ ورنہ پُرانی سُنی سُنائی روائتوں کے زیر اثر علاج سے لاپروائی کرنے میں بچے کو خواہ مخواہ موت کے مُنہ میں دھکیلنا ہے (۵) کھرنڈ چھل جائے تو اُس پر نیم کی پتی کا سفوف یا مُردہ سنگ نہایت باریک پیس کر اور کپڑ چھان کر کے چھڑکیں۔ بورک ایسڈ Boric Acid بھی مفید ہے (۶) مریض کے کمرے میں حرمل اور نیم کی پتی کا صبح شام دھواں دینا مفید رہتا ہے (۷) مریض کے گھر میں چھونک وغیرہ کی شکل میں گھی کا جلانا بہت نقصان دہ ہے (۸) مریض کی خوراک کے لئے دودھ۔ سوڈا۔ پتلا دلیا۔ ساگو دانہ وغیرہ پتلی غذا ہونی چاہیئے نمکین غذا سے پھنسیوں اور چھالوں میں خارش ہونے لگتی ہے۔

خسرہ خسرہ کی بیماری اتنی معمولی نہیں جتنی کہ ماں باپ اسے سمجھتے ہیں جنہوں نے لاہور میں ۱۹۳۳ء کے شروع مہینوں میں لاہور میں چیچک کی وبا کے اعداد و شمار کا مُطالعہ کیا انہیں بخوبی معلوم ہو گیا ہوگا کہ یہ وبا کتنی خطرناک ہے۔ کل اموات میں سے چوتھائی سے زیادہ حصہ خسرہ کی نذر ہوا۔

وجہ چھوت پہلے بیان کی گئی ہے۔

تشخیص بچے کو سب سے پہلے زکام ہوتا ہے۔ آنکھوں اور ناک سے پانی بہنے لگتا ہے

چھینکیں آنے لگتی ہیں اور بخار بھی ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ تیز بخار ہو جاتا ہے۔ چہرے پر سوجن معلوم ہوتی ہے پھر چوتھے یا پانچویں دن جیسا کہ جدول میں لکھا گیا خسرہ کے دانے نمودار ہوتے ہیں یہ دانے پہلے پہل چہرے پر نکلتے ہیں پھر ناک کے اندر بعدازاں تمام جسم پر پھیل جاتے ہیں اور تقریباً چھ دن تک رہتے ہیں خسرے میں بچے کو کھانسی بہت ہو جاتی ہے پیاس بار بار لگتی ہے۔ بخار کا زور ہو جاتا ہے۔ سردی گرمی سے اگر بچے کی حفاظت نہ کی گئی یا لائق معالج سے مشورہ نہ کیا گیا تو نمونیا بھی ہو جاتا ہے۔ اور اگر بیماری کی حالت میں بچے کو کوئی ٹھوس غذا دے دی جائے تو قبض یا اسہال کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔

مرض کے آغاز میں خوب کلاں (خاکسی) ۳ ماشہ اور منقیٰ ۲ ماشہ جوش دے کر پلائیں صبح شام دو تین روز دے کر جب خوب کھلکر نکل آئے تب کوئی دوا نہ دیں۔ خوراک مطابق چیچک

کالی کھانسی

کالی کھانسی خصوصاً بچوں کی بیماری ہے اور کمزور اور ناتوان بچے جن میں قوت مدافعہ بہت کم ہوتی ہے اس کے پنجوں میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ مضبوط، طاقتور اور بڑی عمر کا بچہ اس کے اثر کو اپنی طاقت اور قوت مدافعت سے زائل کر دیتا ہے اور اگر اس پر بیماری حملہ کرتی بھی ہے تو یہ حملہ سخت نہیں ہوتا لیکن ننھے بچوں کی زندگی اس سے خطرے میں پڑ جاتی ہے اور اگر پوری احتیاط نہ کی جائے تو بچہ مشکل سے بچتا ہے۔ وجہ چھوت پہلے بیان کی گئی ہے۔

تشخیص:۔ یہ بیماری معمولی زکام سے شروع ہوتی ہے۔ اس کے بعد خشک کھانسی ہو جاتی ہے۔ پھر یہ کھانسی بڑھتی جاتی ہے اور اس کے بعد اس کے دورے پڑتے ہیں۔ دورے میں بچے کو تھوڑی دیر شدید کھانسی ہوتی ہے اور اس کے بعد بچہ اندر کو لمبا سانس کھینچتا ہے۔ اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ خدانخواستہ سانس لوٹ کر پھر نہ آئے گا۔ بار ہا بچے کا رنگ

دورے کی شدت سے نیلا پڑ جاتا ہے۔ اس کھانسی میں بچے کو قے بھی ہو جاتی ہے اور بہت مشکل سے بلغم خارج ہوتا ہے۔

علاج:- والدین کو چاہیئے کہ جوں ہی انہیں اس مرض کی علامات نظر آئیں فوراً لائق وید یا حکیم سے مشورہ کریں اور ان تمام ہدایات پر عمل کریں جو پہلے دی جا چکی ہیں۔ کیونکہ یہ متعدی مرض ہے اور اس سے دوسرے بچوں کے اس میں مبتلا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ اس مرض کے علاج میں جو بڑی بھاری غلطی ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ عام بلغمی کھانسی والا علاج و پرہیز کیا جاتا ہے۔ حالانکہ اس سے بالکل الٹ کرنا چاہیئے۔ دودھ دہی گھی۔ مکھن کا استعمال اعتدال سے ضرور کرنا چاہیئے۔ اعتدال سے مراد اس قدر ہے کہ جس قدر ہضم ہو سکے۔ میں نے تو بہت سے بچوں کو کانجی اور لیموں کی سکنجبین پلائی تاکہ گلے کی جھلی میں بگاڑ پیدا ہونے سے بلغم زیادہ پیدا ہو۔ بلغم پیدا ہوئی تو گلا تر ہوا۔ گلا تر ہوا تو کالی کھانسی گئی۔ **نسخہ** (۱) اجوائن اور پھٹکڑی ہموزن ملاکر کوزے میں بند کر کے ۵ سیر اپلوں کی آگ دیں۔ اس راکھ کو پیس لیں۔ بچے کو دودھ۔ مکھن یا ملائی دیکر آدھ گھنٹہ بعد ۴ رتی پانی میں گھول کر پلا دیں۔ دن میں تین بار۔

(۲) مکئی کا بھٹہ بغیر اناج جلا کر اس کی راکھ ۳-۴ رتی شہد میں ملا کر صبح شام چٹائیں

(۳) کیلے کے پتوں کی راکھ بھی اسی طرح استعمال کرائیں۔

تپ محرکہ

تپ محرکہ ٹائیفائیڈ یا سنپات جیسا پہلے لکھا گیا ہے ایک متعدی مرض ہے، اس میں مصنوعی دودھ پینے والے اور چھاتیوں سے دودھ پینے والے دونوں قسم کے بچے مبتلا پائے جاتے ہیں یہ بیماری پاخانہ۔ پیشاب اور مکھیوں سے پھیلتی ہے۔

وجہ۔ چھوت (پہلے دی جا چکی ہے)

تشخیص۔ اس بیماری میں بچہ دو تین ہفتہ مسلسل بخار میں مبتلا رہتا ہے اور بعض حالتوں میں یہ بخار چالیس دن سے پہلے نہیں اترتا۔ بلکہ بعض دفعہ اس سے بھی زیادہ وقت لے لیتا ہے۔ درجہ حرارت عموماً صبح کے وقت کم اور شام کو زیادہ ہو جاتا ہے۔ بچے کی بھوک کم ہو جاتی ہے۔ دست بھی آتے ہیں اور بچہ رات کو سو نہیں سکتا۔ ان تمام وجوہ سے وہ بہت کمزور ہو جاتا ہے لیکن جب یہ بخار اتر جاتا ہے تو کمزوری جلد ہی کم ہو جاتی ہے۔ آٹھویں روز اکثر بچے کے پیٹ سینے اور گردن پر دانے[1] نکل آتے ہیں لیکن بعض مریضوں کے جسم پر عام مرض کے دوران میں دانے نمودار نہیں ہوتے۔ اس لئے والدین کو یہ دیکھ کر کہ بچے کے جسم پر دانے نہیں نکلے یہ اندازہ لگا کر کہ وہ ٹیپ محرکہ میں مبتلا نہیں بے پروا نہ ہو جانا چاہیئے بلکہ دوسری علامتیں دیکھ کر فوراً حکیم ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیئے۔ یہ بڑا خطرناک مرض ہے اس میں پیٹ کی حفاظت کرنی چاہیئے کیونکہ اس کا زہر آنتوں میں ہوتا ہے۔ نہ بچے کو دست لگیں اور نہ قبض ہونے پائے۔ باقاعدہ علاج اپنے شہر کے حکیم ڈاکٹر سے کرائیں مگر اپنے معالج کو تنگ مت کریں۔ کہ بخار نہیں اترا۔ یہ بخار اپنے وقت پر جاتا ہے اس میں بہت دوائی کی ضرورت نہیں۔ دودھ۔ جو کا پانی میوے کا رس۔ دودھ سوڈا۔ انگوروں کا جوہر۔ Glucose. اور سادہ پانی حتی الوسع یہی غذا رکھیں۔ اگر پیٹ درد قبض۔ دست بخار کا ۱۰۵ درجہ تک چڑھ جانا وغیرہ علامات ظاہر نہ ہوں تو سمجھو کہ مریض اور معالج مرض پر قابو پائے ہوئے ہیں

علاج اس مرض کا علاج کرنا بہت تجربہ کار وید حکیم یا ڈاکٹر کا کام ہے کسی کتابی نسخے سے اس کا علاج کرنے کی کوشش نہیں کرنا چاہیئے آیورویدک میں رس سیندور اور ایلوپیتھی میں کلورومائی سیٹین Chlorine mixture بہترین نتائج دکھلاتے ہیں کیونکہ انتڑیوں

[1] خشخاش کی مانند سفید باریک اور چمکدار

ہیں جائل شدہ زہر کھانے کی ان میں خاص خوبی ہے۔ اس مرض سے کھانسی، نمونیا اور سرسام Meningitis کی علامات سرمارنا، بڑبڑانا وغیرہ بھی ہو جاتی ہیں۔ اس واسطے دن میں ایک بار معالج کا مریض کو دیکھ لینا لازمی ہے۔

ہدایات

(۱) بچے کی خوراک میں کمی نہ آنے پائے ورنہ وہ مرض کا مقابلہ نہیں کر سکے گا۔ (۲) مقررہ اوقات پر بھی خوراک لینے سے بچہ انکاری ہو تو پیار سے دلاسے سے یا تھوڑے زور سے بھی بچے کے پیٹ میں خوراک پہنچانی لازمی ہے۔ (۳) دودھ، چائے، سوڈا، مونگ کا پانی، گوشت یا چنے کا شوربہ۔ دودھ میں پھینٹا ہوا کچا انڈا، تازہ پھلوں کا رس اور Glncose منقیٰ کا ولایتی ست) خوراک کے طور پر دیئے جائیں (۴) دوائی یا خوراک کے لئے نیند سے بچے کو نہیں جگانا چاہیے (۵) نمونیہ کی شکایت ہونے پر دوائی جگا کر بھی وقت پر دینی چاہیئے (۶) بچے کو بہت ہلانا جلانا نقصان دہ ہے۔ پاخانہ پیشاب کے لئے بھی کم از کم ہلائیں جلائیں (۷) قبض نہ ہونے پائے قبض ہو تو گلیسرین کی بتی صابن کی بتی یا انیما سے پیٹ صاف کریں۔

دوسری عام بیماریاں

ملیریا برسات کے موسم میں خصوصاً اور دیگر موسموں میں عموماً مچھر کے کاٹنے سے ملیریا[1] ہو جاتا ہے۔ بچے کو سردی لگ کر بڑے زور کا بخار چڑھ جاتا ہے۔ درجہ حرارت بہت بلند ہو جاتا ہے چند گھنٹوں میں بخار اتر بھی جاتا ہے دوسرے روز پھر اچانک آ دباتا ہے اس طرح کئی روز تک بخار آتا رہتا ہے۔ بچے کا جسم درد کرتا ہے رنگ پیلا پڑ جاتا ہے اکثر قبض بھی ہو جاتی ہے

علاج پہلے ہلکا سا جلاب دینا چاہیے اس کے بعد (۱) پھٹکری بریاں ۱ رتی کھانڈ ۲ رتی ملا کر بخار کی ہر حالت میں سادہ پانی کے ساتھ ۳، ۳ گھنٹہ بعد دیں۔

(۲) گودنتی ہڑتال جو سفید رنگ کی ہوتی ہے ایک چھٹانک دو پیالیوں میں کپڑ وٹی کرکے اسیر اُپلوں کی آگ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ۱-۱ رتی سادہ پانی سے بخار ہو یا نہ ہو ۳، ۳ گھنٹہ بعد۔ (۳) کونین ہائیڈروکلور ایک رتی بخار اترنے پر یا چڑھنے سے پیشتر دیں۔

(۴) پھٹکری نیم بریاں ۱ رتی ست گلو ۱ رتی کوسے پانی سے ۳ بار دن میں۔

ہدایت۔ یہ بخار مسلسل نہیں رہتا ہے بلکہ اتر جاتا ہے اور دوسرے روز پھر حملہ کرتا ہے۔ والدین اس سے سمجھ لیتے ہیں کہ بخار اتر گیا ہے اور اس کی طرف پوری توجہ نہیں دیتے۔ اس کا قدرتی اثر یہ ہوتا ہے کہ بخار کے حملے بار بار ہونے لگ جاتے ہیں۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ اس کا علاج مسلسل اور تندہی سے کیا جائے۔

[1] دیکھیے صفحہ ۱۰۷

مچھروں سے مکان کو بچانے کی کوشش کی جائے۔ صفائی رکھی جائے۔
ڈائیٹ ایبل ۴ جیسے ڈوکلیٹس ایبل احصہ ملاکر ہاتھ پاؤں اور منہ پر لگا کر سوئیں مچھر پاس نہ آئینگے۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ پیٹ نرم رکھا جائے۔ زیادہ خوراک کی بھرتی نہ کیجائے۔

آنکھ آنا

وجہ:۔ بچوں کی آنکھوں کا دکھنا بھی ایک قسم کا متعدی مرض ہے اس کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔

(۱) وضع حمل کے وقت دایہ یا حاملہ کی بے احتیاطی سے کسی قسم کا میل بچے کی آنکھوں میں لگ جاتا ہے۔ یا بچے کی آنکھوں کو صاف کرتے وقت بے پرواہی کی وجہ سے آنکھ میں نقص واقع ہو جاتا ہے۔ جس سے وہ بچے کے بڑے ہونے پر بھی دکھتی رہتی ہے

(۲) بچے کو اٹھاتے وقت بازو کے کھنچ جانے سے بھی بچے کی آنکھ آجاتی ہے۔

(۳) بچے کو دھوپ میں لے جانے یا بڑے بچوں کے دھوپ میں کھیلنے سے بھی آنکھ دکھنے لگ جاتی ہے۔

(۴) شیر خوار بچے کے سلسلے میں ماں کے کھٹی میٹھی چیزیں کھانے اور بڑے بچوں کے سلسلے میں انکے خود ایسی چیزیں استعمال کرنے سے بھی آنکھیں آجاتی ہیں۔

(۵) کوئی چیز آنکھوں میں پڑ جانے سے بھی آنکھ دکھنے لگتی ہے۔

(۶) مٹی میں کھیلنے سے اور میلے کپڑوں کی وجہ سے بھی آنکھ جو جسم کا نازک ترین حصہ ہے پُر آشوب ہو جاتا ہے (۷) دھوئیں سے یہ شکایت عام طور پر ہو جاتی ہے (۸) کسی ایک بچے کو یہ شکایت ہونے سے محلہ بھر میں یہ شکایت پھیل سکتی ہے۔

تشخیص:۔ عام لوگ آنکھ آنے سے واقف ہیں۔ جب آنکھ میں کوئی خرابی ہوتی ہے یا سُرخ یا متورم ہو جاتی ہے اور اس سے گاڑھا مواد نکلنے لگتا ہے اس سے بچے کو

بہت تکلیف ہو جاتی ہے۔ اور اگر تکلیف کو دور نہ کیا جائے تو بار ہا بچے کی آنکھ ہمیشہ کے لئے خراب ہو جاتی ہے۔ اس میں پھولا ہو جاتا ہے یا اس کی بینائی جاتی رہتی ہے۔

علاج جیسا کہ آنکھ آنے کے اسباب سے معلوم ہوا ہوگا اس کی مختلف وجوہات ہوتی ہیں۔ اور اس کے مختلف علاج ہیں۔ اس لئے یہ بات نہایت ضروری ہے کہ جب آپ کے بچے کی آنکھ دکھنے لگے تو تکلیف کے بڑھنے کے تمام موقعوں کو روکتے ہوئے اور ذیل میں جو ہدایات دی گئی ہیں ان پر عمل کرتے ہوئے بچے کو فوراً لائق حکیم یا ڈاکٹر کے پاس لے جاؤ لیکن آنکھ مندرجہ بالا میں سے کسی وجہ سے بھی دکھنی آئے بطور احتیاط اسی ایک اونس عرق گلاب میں چار رتی پھٹکری ملا کر دو دو بوند دن رات میں تین تین بار ڈالیں اس سے بچے کو آرام محسوس ہو گا۔

دھوپ میں بچے کو لے کر پھرنے یا بچے کے دھوپ میں کھیلنے سے جو آنکھیں آجاتی ہیں انہیں مندرجہ ذیل طریقوں سے ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔

(۱) آنکھوں میں زنک لوشن ڈالیں۔ اس سلسلہ میں یہ احتیاط ضروری ہے کہ بچہ زنک لوشن پڑتے ہی آنکھوں کو نہ ملے چونکہ زنک لوشن آنکھوں کو لگتا ہے اس لئے بچے ہاتھ سے آنکھوں کو مل ڈالتے ہیں۔ دس منٹ تک اُن کے ہاتھ تھامے رہیں۔ اس عرصہ میں درد رفع ہو جائے گا۔

(۲) رات کے وقت بچے کی آنکھوں پر بالائی کے پھاہے باندھے جائیں۔ اس سے بچے کو آرام اور ٹھنڈک محسوس ہوگی اور آنکھوں میں گید نہیں آئے گی۔

(۳) سونف پانی میں رگڑ کر اس کا لیپ آنکھوں پر کرنے سے بھی آنکھیں ٹھیک ہو جاتی ہیں (۴) تکلیف زیادہ ہو، پپوٹے سوجے ہوں تو ڈاکٹر سے آنکھیں دھلا

لینا بہت لازمی ہے۔ سیانی مائیں خود بھی ذرا کوسے پانی میں چٹکی بھر بورک ایسڈ ڈال کر اور ٹھنڈا کر کے دھو لیتی ہیں۔ بشرطیکہ انھیں آنکھ کا پردہ اُٹھانے کا ڈھنگ آتا ہو۔ آنکھ دھو کر اور اوپر روئی رکھ کر پٹی باندھ دینی چاہیے۔

(۶) جب وہ صبح اٹھے اور اس کی آنکھیں بند ہوں انہیں آہستہ آہستہ دھوئیں۔ تاکہ پپوٹے کا کوئی بال نہ اُکھڑ جائے۔ ایسے بچوں کے سوتے وقت ایک سلائی خالص گائے کے گھی یا پیلی ویزلین کی لگا دینی چاہیئے کیا مجال کہ پلکیں چپک جائیں۔

(۷) اگر آنکھ میں خاک کا کوئی ذرہ پتھر کا ٹکڑا۔ کیڑا۔ بھنگا اڑ کر پڑ گیا ہو تو پردہ اُلٹ کر اسے ریشمی رومال کے تہ کئے ہوئے کونے سے نکالا جائے۔ اگر خاک کا ذرہ پپوٹے کے نیچے داخل ہو گیا ہو اُسے قابل برداشت پانی کی پچکاری سے نکالا جائے۔ اگر آنکھ صاف کرنے کے بعد بھی دُکھتی رہے تو ذرا سا شہد یا باریک مصری۔ کیسٹرائل یا زیتون کا تیل ڈال دینا مفید ہے۔ اگر پھر بھی تکلیف رفع نہ ہو تو سرد پانی کی گدیاں باندھ دی جائیں۔

چھوٹے کوئلہ وغیرہ کے ذرّے اگر آنکھ میں پڑ جائیں انھیں فوراً نکال دینا چاہیئے کیونکہ بچے تو کیا بڑے کو بھی تڑپا دیتے ہیں۔ آنکھوں کو گرم پانی سے دھو کر ان میں ایک بوند روغن زرد۔ بادام روغن یا کیسٹرائل کی ڈال دینی چاہیئے۔

ہمارا بیان تھا :۔ آنکھ آنے سے بعض دفعہ ایسے خطرناک نتائج پیدا ہو جاتے ہیں کہ انہیں دیکھ کر والدین کو اپنی بے پروائی پر سخت افسوس ملنا پڑتا ہے۔ مجھے ایک لڑکی کی نسبت معلوم ہے جس کی آنکھیں دُکھنے آ گئیں۔ والدین نے علاج میں بے توجہی برتی جس سے تکلیف بڑھ گئی اور آنکھوں میں پھولے پڑ گئے۔ تب

انھوں نے تنہا ہی سے علاج کیا لیکن پھر بھی اس کی ایک آنکھ میں پھولا رہ گیا۔ اُس کی عمر اس وقت ۸، ۹ سال کی ہے لڑکی تندرست ہے۔ ذہین ہے سلیقہ شعار ہے۔ خوبصورت بھی ہے۔ لیکن والدین کی ذرا سی غلطی سے اُس کی آنکھ میں نقص واقع ہو گیا۔ جو اس کے مستقبل پر بے طرح اثر انداز ہو سکتا ہے۔ ایسے نہ جانے کتنے واقعات ہیں جو اگر پبلک کے سامنے لائے جائیں تو لوگ حیرت زدہ رہ جائیں۔ اندریں حالات والدین کو چاہیئے کہ اس بیماری کو معمولی بات سمجھ کر نظر انداز نہ کریں بلکہ اگر ذرا بھی آنکھ دُکھنی آئے تو فوراً اُسے آرام کرنے کی کوشش کریں اور مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

(۱) آنکھ آنے پر بچے کو دھوپ میں نہ پھرنے دیں۔

(۲) بچے کی ماں کو اور اگر وہ بڑا ہو تو اس کو کھٹی میٹھی اشیاء سے پرہیز کراویں۔

(۳) مٹی، دھواں اور پیاز سے بچوں کو بچانا چاہیئے۔

(۴) آنکھ دُکھنے پر خود کوئی چیز ڈالنے سے پہلے اگر ممکن ہو تو اُسے لائق وید یا ڈاکٹر کو دکھانا مناسب ہے۔ تاکہ وہ اس کی تشخیص کر کے ٹھیک اور واجب علاج بتائے۔

والدین کو اس امر کی احتیاط رکھنی چاہیئے کہ اُن کے بچوں کی آنکھیں دُکھنی ہی نہ آئیں اور اس امر کے لئے انہیں دھوپ میں پھرنے سے روکنا۔ کھٹی میٹھی چیزیں نہ ماں کو کھلانا نہ بچوں کو کھانے کی اجازت دینا۔ اور آنکھوں کو روز صبح ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنا ضروری ہے۔

(۵) چھوٹے بچوں کو شروع سے ہی مسواک کی عادت ڈالنی چاہیئے اس سے آنکھوں پر خوش گوار اثر پڑتا ہے۔

(۶) اگر دہی یا آملہ کے پانی سے بچہ کا سر دھویا جائے تو اس کی آنکھ دُکھنی

نہیں آتی۔ رات کو ایک مٹی کے برتن میں آملے بھگو کر اوپر چھت پر ڈھانک کر رکھ دئے جائیں اور صبح ان سے بچہ کی آنکھوں کو چھینٹے دئے جائیں۔ اگر بچے کو شروع سے اس طرح آنکھیں صاف کرنے کی عادت ڈالی جائے تو لاکھوں نوجوان بشرطیکہ وہ چال چلن کے ٹھیک رہیں اور ان کی صحت کا پورا خیال رکھا جائے عینکوں کی لعنت سے بچ جائیں ؎

اس طریقہ سے آنکھوں کی بینائی بڑھے گی اور کبھی نہ دکھیں گی۔

(۷) جب آپ ریل گاڑی سے سفر کر رہے ہوں تو اس بات کی احتیاط رکھیں کہ بچہ کھڑکی سے باہر سر نکال کر اُس طرف نہ دیکھے جس طرف گاڑی جا رہی ہے کیونکہ انجن کے کوئلے کا ذرہ آنکھ میں پڑ جانے کا احتمال ہے اور اس سے بڑی تکلیف ہوتی ہے اس کا علاج ایک صفحہ پیشتر لکھا ہے۔

مُنہ پکنا

وجہ :- بچوں کے منہ پکنے کی وجہ عموماً صفائی کا اچھی طرح خیال نہ رکھنا ہوتا ہے۔ یہ بیماری مصنوعی دودھ پینے والے بچوں میں چھاتیوں کا دودھ پینے والے بچوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے اور عدم صفائی کے علاوہ اس کی بڑی وجہ بچے کو غذا کا موافق نہ آنا ہے۔ بچے کے ہونٹھ، زبان، مسوڑھوں اور رخساروں کے اندرونی سطح پر جو سفید چھالے پڑ جاتے ہیں ان کا باعث جگر کی خرابی ہے جس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ دودھ کے ناموافق آنے اور خالص نہ ہونے سے جگر کا رس (پت) سڑ جاتا ہے۔ اس سے ایک قسم کا تیزابی مواد زبان اور منہ کے اندر کی نازک جھلی کو زخمی کر دیتا ہے۔ جگر کی خرابی کا باعث جیسا کہ پہلے لکھا گیا ہے خراب دودھ یا ثقیل غذا ہے ؎

مصنوعی دودھ پینے والے بچوں کو یہ بیماری دودھ کی بوتل اور دوسرے متعلقہ برتنوں کی عدم صفائی کی وجہ سے بھی لاحق ہو جاتی ہے جس سے یہ تیزابی مادہ دودھ پلانے کی بوتلوں کے کونوں یا دوسرے برتنوں میں پیدا ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ اس بیماری کی وجہ ایک نباتاتی مادے کی پیدائش ہے جو عدم صفائی کی وجہ سے دودھ پلانے کے برتنوں میں پیدا ہو جاتا ہے۔ اس عقیدہ سے بھی یہ ثابت ہوتا ہے کہ اس کی بڑی وجہ عدم صفائی اور اس کا قدرتی نتیجہ غذا کا خراب ہو کر یہ بیماری لاتا ہے۔

یہ بات قابل ذکر ہے کہ یہ بیماری زیادہ تر موسم گرما میں ہوتی ہے جبکہ دودھ بہت جلد خراب ہو جاتا ہے۔

تشخیص جب بچے کو یہ مرض لاحق ہوتا ہے اس کے ہونٹوں، مسوڑھوں، تالو اور رخساروں کی اندرونی سطوح پر چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے گول دھبے سے پڑ جاتے ہیں جنہیں ہر ایک کے گرد ایک گہرا سرخ حلقہ ہوتا ہے۔ یہ مقامات بہت دکھتے ہیں اور بچے کو دودھ نگلنے میں بہت تکلیف ہوتی ہے اور بار ہا یہ تکلیف اس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ بچہ چوچی کو منہ میں لینا تک چھوڑ دیتا ہے۔ ان علامات کے ساتھ ہی رانوں کے درمیان بھی کسی قدر سرخی پائی جاتی ہے اور وہ مقام بھی بہت دکھتے ہیں

علاج مرض کے نمودار ہونے پر چھاتی سے دودھ پلانے والی ماں اپنی خوراک بالکل ہلکی ساگ سبزی دلیا دودھ وغیرہ کرنے۔ گائے کا دودھ پیتا ہو تو اُسے اچھی طرح اُبال کر دینا چاہیئے اور اس کی ہر ایک خوراک میں چار گرین کاربونیٹ آف سوڈا یا رتی بھر سہاگہ کھیل شدہ یا ایک چھوٹا چمچہ چونے کا پانی (Lime Water) ملا لینا چاہیئے۔ شہد میں تھوڑا ایسا ہوا سہاگہ ملا کر بھی چھالوں پر لگانا مفید ہے۔

تو ے کی سیاہی میں بادام کی گری رگڑ کر لگانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ بورگلیسرین بھی لگانا مفید ہے۔ بھیڑ کے دودھ کی دھاریں لگانے سے بھی پکا ہوا منہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

لیکن اگر بچے کو ساتھ قے بھی آتی ہو تو دودھ دینا بالکل بند کر دینا چاہیئے اور ایسی حالتوں میں آش جو دینا مناسب ہے۔

ھدایات:۔ حفظ ما تقدم کے طور پر دودھ پلانے کے بعد بچے کا منہ گرم پانی کے ذریعہ جس میں ایک چٹکی نمک یا کھانے والے سوڈا کی ملا لی گئی ہو دھونا چاہیئے یا اس کے منہ کو گلیسرین میں تر شدہ ململ کے کپڑے سے صاف کرنا چاہیئے۔

بیماری کے نمودار ہونے سے پہلے اور اس کے دوران میں صفائی کی طرف بے حد توجہ دی جائے اور ہر ایک خوراک دینے سے پہلے اور پیچھے دودھ پلانے کی بوتل اور چوچی کو نہایت احتیاط سے دھویا جائے۔

نسخہ۔ چھوٹی الائچی۔ طباشیر۔ ململ گڑا سونٹھ۔ اجوائن دیسی اور کالی مرچ ۶-۶ ماشے کافور دیسی اور نوشادر ایک ایک ماشہ الگ الگ کوٹ پیس کر ملا لیں۔ ۱-۱ رتی دو تین بار دودھ میں گھول کر دیں۔

مقعد کا پکنا { پاخانہ کے مقام کے سرخ ہونے اور پکنے کی وجہ بھی تقریباً وہی ہوتی ہے۔ خاص کر دودھ کا موافق نہ آنا یا دودھ کی خرابی۔

علاج:۔ خوراک کے متعلق مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کریں (۱) سہاگہ پھول کیا ہوا جست گھی میں ملا کر لگانا مفید ہے (۲)۔ گائے کے خالص گھی سے یا کارباالک آئل سے چپڑ کر بورک ایسڈ چھڑکیں۔ دن میں دو تین بار ایسا کریں۔ مندرجہ بالا دوائی کھلائیں۔ لیکن اگر اس سے بھی فائدہ نہ ہو تو لائق وید کو دکھائیں۔

بچوں کی زبان میں گرہ۔ بعض بچوں کی زبان میں گرہ ہوتی ہے جس سے

بچہ دودھ نہیں پی سکتا اور بڑا ہو کر بول بھی ٹھیک نہیں سکتا۔ خصوصاً ٹ۔ ڈ۔ ن۔ ر

علاج:۔ ایسی حالت میں فوراً اپنے وید حکیم یا ڈاکٹر کو اطلاع دینی چاہیئے جو اس کا معائنہ کرنے کے بعد تار کو کاٹ دے گا اور بچہ بخوبی دودھ پینے لگ جائیگا۔ گرہ کے کاٹنے سے چنداں زیادہ تکلیف نہیں ہوتی چند بوند خون کی آکر سب معاملہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

جل جانا

بعض دفعہ بچے کا جسم یا اس کا کوئی عضو آگ کے شعلوں یا گرم پانی، دودھ، چائے۔ توا۔ آگ پر چڑھی ہوئی دیگچی یا انگارہ وغیرہ سے جل جاتا ہے اور اس سے جسم پر آبلے پڑ جاتے ہیں یہ آبلے بھی کئی قسم کے ہوتے ہیں بعض دفعہ جب جلن معمولی ہو تو جلد پر صرف ہلکی سی سرخی ہی نمایاں ہوتی ہے۔ اور بعض دفعہ جلد گوشت جل جاتے ہیں۔

علاج اگر جلن معمولی ہو اور اس سے زخم یا گھاؤ پیدا نہ ہوا ہو تو مقام کو سوڈا بائی کاربونیٹ کے نیم گرم محلول میں تر کرنا یا اس سے دھونا چاہیئے۔

ھدایات:۔ بچے کی تکلیف کو کم کرنے کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کیا جائے۔

(۱) حتی الامکان جلے ہوئے مقام کو ہوا نہ لگنے دی جائے اور اس مطلب کے لئے اس مقام پر السی کا میٹھا تیل لگا دو۔

(۲) اگر جلی ہوئی جگہ کے ساتھ کوئی کپڑا چھوتا ہو تو اسے احتیاطاً اتار دو۔ اگر آسانی سے ایسا نہ ہو سکتا ہو تو اس حصہ پر سے کپڑے کو کاٹ ڈالو تاکہ دکھتے ہوئے مقام پر سے دوڑ کر کپڑا اتارنے میں بچے کو تکلیف نہ ہو۔ اگر کپڑا زخم سے پیوست ہو تو کپڑے کو تیل سے تر کر کے

اتار لیا جا سکتا ہے کیونکہ اس طرح پر نرم ہو جانے سے وہ جلد کو ادھیڑ نہیں سکتا۔
(۳) کسی قدر نرم روئی لے کر اُسے السی کے خالص میٹھے تیل میں تر کرکے زخمی حصے پر رکھدو اور وقتاً فوقتاً اسے بدلتے رہو۔
(۴) خالص شہد لگا دینا بھی مفید رہتا ہے۔
(۵) جلن کے سلسلے میں جتنے تیل یا مرہمیں استعمال ہوتی ہیں اُن سب میں مندرجہ ذیل دو بہترین ہیں۔
(الف) السی کا تیل اور چونے کا پانی ہم وزن لیکر آپس میں خوب ملاکر بار بار لگائیں
(ب) تل کے تیل میں ہم وزن رال ملائیں۔ بعدہٗ تھوڑا پانی ملاکر پھینٹیں وہ پانی گرا کر اور پانی ڈالیں اس طرح ایک سو بار یا کم از کم پچاس بار پانی ڈال ڈال کر گرائے جائیں۔ سفید سی مرہم طیار ہے۔ آبلے قینچی سے کاٹ کر دن میں دو تین بار مرہم لگائیں اور پر ململ کا کپڑا بچھادیں۔
(۶) پکرک ایسڈ ڈل Picric Acid dil جلی ہوئی جگہ پر فوراً ہی لگا دینے سے جلن آبلہ چھالا زخم وغیرہ کچھ نہیں ہوتا۔
(۷) جب مرہم پٹی ہو چکے تو بچے کو دودھ میں چند قطرے برانڈی کے ڈال کر پلائی جائیں اس سے اس کا درد کر ہلکان ہونے اور بے چینی میں کمی ہو کر نیند آجائے گی۔ اور بچہ بہتر صحت کے ساتھ اُٹھے گا۔

آگ لگ جانا { اگر کبھی بچے کے کپڑوں کو آگ لگ جائے تو والدین کو چاہیے کہ وہ ہرگز اوسان خطا نہ ہونے دیں۔ بعض عورتیں اور بچے بھاگتے ہیں اس طرح آگ ہوا کے زور سے اور زیادہ بھڑکتی ہے۔

اس مطلب کے لئے جلتے ہوئے بچے کو فوراً کسی موٹے لبادے کمبل یا نمدے میں لپیٹ دو۔ اس طرح آگ فوراً بجھ جائے گی۔ پانی ڈالنے سے یہ بہتر ہے۔

جانور کا کاٹ کھانا

تیز دانتوں والے جانوروں مثلاً بلی کتے یا چھپلیوں کے کاٹنے سے جلد پر ایک سے زیادہ خراشیں آجاتی ہیں۔ بعض اوقات دانتوں کا نشان کچھ گہرا بھی ہوتا ہے۔ کسی جانور کے کاٹے کے زخم کا علاج اس کی نوعیت پر منحصر ہے لیکن اس سلسلہ میں سب سے بہترین علاج وہ ہے جس سے زہر پھیلنے کا امکان نہ ہو کیونکہ تیز دانتوں والے جانوروں کے حلق میں ایک قسم کا زہر ہوتا ہے جس کے پھیل جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔

علاج عام طور پر ان زخموں پر گرم گرم ٹکور کرنا یا پلٹس باندھنا مفید ثابت ہوتا ہے۔ چونکہ بعض اوقات جب بچے کو کتے نے کاٹا ہو تو اس بات کا خدشہ ہوتا ہے کہ کہیں کتا باؤلا نہ ہو اس لئے لاہور، کسولی اور دیگر بڑے مقامات پر ٹیکہ لگانے کا انتظام سرکار کی طرف سے ہے اس کا فائدہ اٹھانا چاہیئے اور سستی نہ کرنی چاہیئے۔ زخم پر سرسوں اور لال مرچ پیس کر ڈالنے سے باؤلے کتے کا زخم ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مگر احتیاطاً ٹیکہ لگوا لیا جائے تو مزید تسلی ہو جائے گی۔

چیچک کا ٹیکہ

Vaccination

جوں جوں زمانہ ترقی کرتا جاتا ہے ہر طرف ایجادات میں ترقی ہوتی جارہی ہے۔ ان بیماریوں کو جنہیں پیشتر ازیں لاعلاج خیال کیا جاتا تھا اب ہرگز ایسا نہیں خیال کیا جاتا۔ پیشتر ازیں جو معالجات کوئی جانتا بھی نہ تھا اب ہر کوئی ان سے استفادہ حاصل کر رہا ہے۔ ان علاجوں میں ایک ٹیکہ بھی ہے۔

صدیوں پہلے کی بات ہے انگلستان میں چیچک وبا کی شکل اختیار کر گئی جن بچوں لڑکوں یا نوجوانوں پر اس کا حملہ ہوتا تھا ان کی ایک چوتھائی تعداد جاں بحق ہو جاتی تھی اور بچنے والوں میں اکثر اندھے یا ہمیشہ کے لئے بدصورت ہو جاتے تھے۔ لیکن جب سے وہاں ٹیکہ شروع کیا گیا ہے۔ تعداد بالکل گھٹ گئی ہے۔

۱۷۹۶ء میں ڈاکٹر جینر نے ٹیکے کا وہ طریق ایجاد کیا جس پر آج کل عمل کیا جا رہا ہے۔ شروع شروع میں اس کی بہت مخالفت کی گئی لیکن اسے اپنے طریق پر اس قدر یقین تھا کہ اس نے سب سے پہلے اپنے بچے کو ٹیکا کیا۔ بعد ازاں جب اس کا تجربہ کیا گیا تو چیچک کے حق میں یہ اس قدر تیر بہدف ثابت ہوا کہ آج دنیا کے تمام ممالک میں اسی ٹیکے پر عمل کیا جاتا ہے اور سب بچوں کو لازمی طور پر ٹیکہ کرانا ہوتا ہے۔ یہ ایک ناقابل تردید حقیقت ہے کہ ٹیکے نے

لاکھوں لوگوں کو موت کے منہ میں جانے سے یا زندہ درگور ہونے سے بچالیا ہے
گائے کو بھی تھنوں کے مقام پر چیچک ہو جاتی ہے جس گائے کو یہ ہو اُسے
لیبارٹری میں لے جاکر اس کا وہ مواد حاصل کیا جاتا ہے پھر ہسپتالوں میں
کیمیائی طور پر اسی دوائی تیار کرکے ٹیوبوں میں بند کردی جاتی ہے۔ یہ ٹیوبیں
درخواست پر ہر جگہ پہنچ جاتی ہیں۔ یہ مادہ بازو پر دو یا تین مقامات پر (اوپر نیچے
قریباً ایک ایک انچ کے فاصلہ پر) رگا کر تیز چاقو سے چند خراشیں لگائی جاتی ہیں
جن کی شکل عموماً اس طرح ہوتی ہے۔ # ان خراشوں کے ذریعہ وہ مادہ جسم
میں داخل ہو جاتا ہے۔ تیسرے چوتھے دن وہ مقامات پھولتے ہیں تب اُن پر
ایک دفعہ ذرا پانی لگا دیا جاتا ہے تاکہ خوب پھولیں۔ اس کے آگے پیچھے پانی کا
چھونا منع ہے۔ یہ مادہ جسم میں جاکر ہلکا سا بخار پیدا کر دیتا ہے۔ پھر ٹیکے پر کھرنڈ آکر
اُتر جاتے ہیں۔ اگر ٹیکہ کرا چکنے کے بعد چیچک نمودار بھی ہو جائے تو اس کا وہ
زور نہیں رہتا۔

اس ٹیکے نے نوعِ انسانی کو کتنا فائدہ پہنچایا ہے وہ اس بات سے ظاہر
ہوگا کہ ٹیکے سے پیشتر برلن میں ایک لاکھ میں سے قریباً ۳۴۲۲ اموات چیچک سے
ہوتی تھیں لیکن ٹیکے کے بعد ۱۷۶ اموات چیچک سے ہوئیں۔ حال ہی میں
انگلستان کے جو اعداد و شمار شائع کئے گئے ہیں اُن سے بھی یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچی
ہے کہ ٹیکا ہی چیچک کا واحد علاج ہے۔

یہاں ایک بات قابلِ ذکر ہے جس طرح عام طور پر ایک دفعہ چیچک کا حملہ
ہو لینے کے بعد پھر چیچک کا حملہ نہیں ہوتا اسی طرح ٹیکے کی طاقت غیر محدود نہیں

ہوسکتا ہے کہ اس شخص کو جس نے بچپن میں ٹیکا کرایا ہوا ہو جوانی میں یا ما بعد چیچک کا حملہ ہو جائے اور اگرچہ یہ حملہ اتنا خوفناک نہ ہوگا جتنا ٹیکے کے بغیر پھر بھی جب کبھی چیچک کی وبا پھیلے ٹیکا کرانا ضروری ہے۔ ان ہسپتالوں میں جہاں نرسیں چیچک کے مریضوں کی تیمار داری کرتی ہیں وہ اس متعدی مرض سے اسی لئے بچی رہتی ہیں کہ وہ بار بار ٹیکا کراتی ہیں عموماً چھ سال تک ایک ٹیکے کا اثر رہتا ہے۔ پہلے اور ساتویں سال ٹیکہ کرا دینے سے عمر بھر کے لئے بچے رہنے کی امید ہوسکتی ہے۔

بچوں کے ٹیکہ کرانا

اگرچہ ٹیکہ نے عالمگیر فائدہ کیا ہے لیکن ہندوستان میں اب بھی کچھ والدین ایسے ہیں جو اپنی توہم پرستی کی وجہ سے ٹیکہ کرانا پسند نہیں کرتے۔ جب ان کا بچہ اس خطرناک مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے تب انہیں اپنی غلطی کا احساس ہوتا ہے جن بچوں کو ٹیکا نہ کرایا جائے اگر وہ اپنی عمر کے پہلے سال میں چیچک میں مبتلا ہو جائیں تو عموماً پھر کوئی طاقت دس فیصدی سے زیادہ بچوں کو نہیں بچا سکتی۔ ایک سال سے پانچ سال کی عمر میں جو بچے چیچک میں مبتلا ہوتے ہیں ان میں نصف ضرور مر جاتے ہیں اور جو چیچک میں مبتلا ہونے کے باوجود بچ جاتے ہیں ان میں بہت سے اندھے ہو جاتے ہیں۔ اس لئے شیر خوار بچے کے سلسلہ میں پہلا ٹیکہ چوتھے چھٹے مہینے میں ہی کرا دینا چاہئے۔ اگر ڈاکٹر موسم گرما یا برسات کی وجہ سے یا بچے کے دیگر طور پر بیمار ہونے کی وجہ سے اس کے خلاف رائے دیں تو کچھ عرصہ ٹھہر کر بعد میں کرایا جائے۔ لیکن بہر صورت بچہ کی زندگی کے پہلے چھ ماہ میں اس کے ٹیکہ کرایا جانا نہایت ضروری ہے۔ شہر میں یا پڑوس میں اگر چیچک پھیل رہی ہو تو عام طور پر یہ بھی دیکھا

گیا ہے کہ چیچک ٹیکہ کرانے سے ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں چیچک زدہ شہر سے بچے کو باہر لے جانا چاہیئے۔ دوسرے شہر میں ٹیکہ کرا کر کھرنڈ اترنے تک وہیں رہنا چاہیئے۔
بعض ڈاکٹر تو کہتے ہیں کہ جب بچہ صرف تین دن کا ہو تب اس کے ٹیکہ کرانا زیادہ بہتر ہے کیونکہ اس صورت میں بچہ ٹیکے کے کھرنڈوں کو چھیڑتا نہیں لیکن پانچ چھ ماہ کا بچہ خارش کی وجہ سے انہیں چھیل ڈالتا ہے اور بچے کے ناخنوں کے جراثیم یا گرد وغبار سے یہ زخم خراب ہو جاتے ہیں جس سے بعد میں بچہ تکلیف ہوتی ہے۔
حتی الوسع کسی قسم کے موسم، آب و ہوا یا بیماری کو اس وقت ٹیکے کے راستے میں سدِراہ نہیں ہونا چاہیئے۔

ٹیکے کا عمل ٹیکا نام دوسرے علاج کی طرح اس بات کا مقتضی ہے کہ اسے ٹھیک طریقے پر کیا جائے
بعض دفعہ ٹھیک طور پر نہیں لگایا جاتا اور ٹیکا کرنے والا چیچک کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے اس وقت ٹیکے کو کوسا جاتا ہے۔ اس لئے ایسا کرنے سے پہلے اس بات کا یقین کر لیا جائے کہ ٹیکہ ٹھیک طور پر بھی کیا گیا ہے یا نہیں۔
بارہا ایسا ہوتا ہے کہ ٹیکہ صفائی کے ساتھ نہیں کیا جاتا یا جو ٹیکہ کیا جاتا ہے پرانا ہونے سے اس کا اثر زیادہ نہیں ہوتا۔ وہ کسی حد تک چیچک کو روک سکتا ہے لیکن اس کے حملے سے بچے کو بچا نہیں سکتا۔ اس لئے والدین کو خیال رکھنا چاہیئے کہ ان کے بچے کے ٹیکہ اچھی طرح کیا جائے اور تازہ دوائی سے۔

احتیاط اس بات کا خیال رکھا جائے کہ بچہ ناخنوں سے ان کو چھیل نہ لے اور نہ کپڑا چھٹے۔ ورنہ جیسا کہ پیشتر ازیں عرض کیا گیا ہے زخم خراب ہو جائیگا

ٹھیک ٹیکہ

بچے کو ٹیکہ ٹھیک طور پر ہو گیا ہے اس کا اس بات سے پتہ مل سکتا ہے کہ دوسرے یا تیسرے دن بازو میں وہ جگہیں جہاں ٹیکہ کیا ہو ہلکی سرخ ہو جاتی ہیں۔ پانچویں دن یہ اور بڑی ہو جاتی ہیں۔ اور گرد دانے سے نکلتے ہیں اور درمیان کی جگہ نیچی سی ہوتی ہے تو پھر آٹھویں دن اس کا رنگ سفید ہو جاتا ہے۔ یہی چار پانچ دن بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہے وہ رات کو درد سے سو بھی نہیں سکتا اور آس پاس کی جگہ پر سوزش ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد دانے سخت ہوتے جاتے ہیں اور سیاہی مائل کھرنڈ بن جاتے ہیں۔ قریباً بیسویں دن یہ گر جاتے ہیں اور ٹیکے کا نشان بازو پر رہ جاتا ہے جو تا حیات قائم رہتا ہے۔

اگر ٹیکا کرانے کے بعد یہ علامات نمودار ہوں تو سمجھیے کہ ٹیکا ٹھیک طور پر ہوا ہے ورنہ پھر دوبارہ ٹیکا کرایا جائے۔

معالجات

ٹیکے کے نشان جب پھول جائیں تو ان پر کوئی دوا لگانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس کو چوٹ اور رگڑ سے بچانا سب سے بڑا علاج ہے بچے پریشانی میں اپنا بازو بستر سے رگڑتے ہیں تو ان کے چھل جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ بعض اوقات بستر کا کپڑا یا قمیص چپک جاتی ہے یہ سب بچے کے جلدی ٹھیک ہو جانے میں رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں پس زیادہ سے زیادہ احتیاط لازم ہے۔

(الف) جب سوزش بہت ہو اور بچہ بے چین ہو تو ٹیکے کے نشان کے ارد گرد ماں آہستہ آہستہ انگلی پھیرے۔ اس سے ایک قسم کی خارش جو اٹھا کرتی ہے اسے تسکین دیتی ہے۔

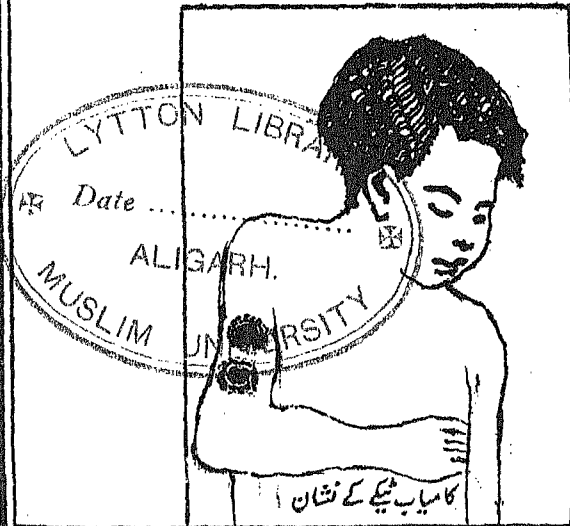
(ب) جس طرف ٹیکہ کیا گیا ہو کرتے کا اُس طرف کا بازو چاہیے الگ کر دیا جائے چاہیے ادبیر کر کے باندھ دیا جائے۔

(ج) اگر کوشش کے باوجود چھل جائے تو بورک ایسڈ چھڑکیں یا خالص اُپلے کی راکھ لگائیں۔

(د) ماں نمک والی خوراک اُن دنوں نہ کھائے۔ دودھ میں نمک کا اثر جانے سے سوزش اور خارش ہر دو میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ ایک خاص نکتہ ہے۔

(ہ) بچے کو بخار ہو جائے تو اسے بخار کی کوئی دوا دینے کی چنداں ضرورت نہیں

(س) بچے کا ہاضمہ درست رکھنے کی کوشش کی جائے۔ ہاضمے کے متعلق کافی دوافی ہدایت پیشتر ازیں دے چکا ہوں اُن پر عمل کیا جائے۔

کامیاب ٹیکے کے نشان

باب پانچواں

فصل چوتھی

خرید و استعمال ادویات کے متعلق احتیاطیں

یہاں میں ادویات کے متعلق بھی کچھ ہدایات ضروری خیال کرتا ہوں۔

۱۔ پنساری سے نسخہ جات لینے جاؤ تو اس امر کا خیال رکھو کہ وہ پرانی چیزیں نہ دیدے کیونکہ پرانی چیزوں سے فائدہ تو کوئی ہو نہیں سکتا۔ البتہ نقصان ضرور ہوتا ہے اناڑی اور ان پڑھ لوگوں کو پنساری بنفشہ کے پھولوں کی جگہ پتے ہی دیدیا کرتے ہیں حالانکہ بنفشہ شکل و صورت میں ایک باریک سوکھے پھول سے مشابہ ہوتا ہے اور اس میں اور پتوں میں بخوبی تمیز ہو سکتی ہے۔

اسی طرح ملٹھی بھی پنساری خراب دیدیا کرتے ہیں۔ ملٹھی میں یہ بات دیکھنے کے قابل ہوتی ہے کہ وہ گلی سڑی نہ ہو بعض اوقات اس کی گرہیں گو بظاہر عمدہ نظر آتی ہیں تاہم غور سے دیکھا جائے تو ان میں نہایت چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوا کرتے ہیں

ایسی ملیٹھی ہرگز استعمال نہ کرنی چاہیئے ایک عیالدار کے ہاں چونکہ ملیٹھی کی اکثر ضرورت رہتی ہے۔ والدین کے لئے یہ ضروری ہے کہ کسی اچھے دوکاندار کے ہاں سے صاف نئی ملیٹھی چھانٹ کر منگوالی جائے پیلی ہرڑ بازار میں ۲ روپے سیر سے لے کر چار روپے سیر تک کی مل سکتی ہے۔ ویسے تو سولہ روپے سیر تک ہرڑ کی قیمت ہو سکتی ہے ہلکی خاکی رنگ کی ہرڑ ناقص ہوتی ہے۔ کم از کم ایک تولہ وزنی ہرڑ کار آمد ہو سکتی ہے۔ دو تولہ وزن سے کم والی ہم لوگ استعمال نہیں کرتے۔ اچھے اور تازہ خشک آملے کا رنگ کالا نہیں ہوتا۔ کیسر میں بڑی ٹھگی ہوتی ہے۔ خالص کیسر ڈیڑھ روپے سیر کے بھاؤ آتا ہے۔ خالص کیسر کی تین چار تاریں دو کاغذوں کے درمیان دبا تو ہلکا پیلا رنگ چھوڑے گا۔ زبان پر رکھیں رنگ اور خوشبو دونوں دلپسند ہوں گے۔ ہیرا کیس، بصبر ست گلو، جھکھار، ریونت۔ گاؤں میں تو خالص مل جائے قریب قریب ناممکن ہیں۔ بڑے شہروں میں بھی بمشکل خالص ملتے ہیں۔ شربت کو شہد کہہ کر بیچا جاتا ہے چار چار سال کی پرانی ادویات پنساری لوگ دے دیتے ہیں اس واسطے اپنے حکیم یا وید کو دکھا دیں۔ دوائیوں کے استعمال کے متعلق والدین سے بڑی غلطی ہو جاتی ہے اتنا ہی سنتے ہیں کہ ”دوائی صبح شام پانی سے استعمال کریں“ اس سے زیادہ یاد نہیں رکھتے حکیم یا ڈاکٹر صاحب نے گرم پانی بتلایا تھا یا ٹھنڈا۔ دودھ سے پہلے کھانا تھا یا بعد میں۔ خوراک کے متعلق بھی مکمل ہدایات حاصل نہیں کرتے۔ دوائی استعمال کرنے کے بعد مریض کی حالت بھی ٹھیک نہیں بتلاتے۔ موٹا الٹا سا جواب دیں گے ”وہی حالت ہے“ چاہیئے کہ مرض کی ایک ایک علامت میں جو کمی بیشی ہوئی سب بتائیں اور اسکے علاوہ بھوک پیاس پاخانہ پیشاب اور نیند کی حالت بیان کریں (گھر سے چلنے سے پیشتر بچے کی ماں سے سب کچھ پوچھ کر جائیں)

باب پانچواں

فصل پانچویں

بچوں کی دماغی کمزوری

آپ دیکھتے ہیں کہ بڑے ہو کر تمام بچے ایک جیسی دماغی قابلیت نہیں رکھتے بعض بچے قطعی طور پر ناقص الدماغ ہوتے ہیں بعض بچے پاگل پن کی جملہ علامات کا اظہار کرتے ہیں اور خطرناک ہوتے ہیں بعض خطرناک نہیں ہوتے مگر وہ مٹی کی دیوار کی مانند ہوتے ہیں ان کی حرکات و سکنات سے کسی قسم کی عقل و سوچ کا ثبوت نہیں ملتا بعض عقل و فراست کا مادہ تو رکھتے ہیں مگر بہت کم۔ عام طور پر تین چار سال کے بعد ہی والدین کو بچے کی دماغی کیفیت کا بخوبی پتہ چل جاتا ہے مگر یاد رکھنا چاہیئے کہ جوں جوں بچہ عمر میں بڑھتا جائیگا اس کا علاج مشکل ہوتا جائے گا عمر رسیدہ بزرگ

کہا کرتے ہیں کہ ایسے بچوں میں حقیقی دماغی نقص کوئی نہیں ہوتا۔ یہ بچہ تو "سادھو" ہے یا "سادہ مزاج" ہے۔ جب جوان ہوگا خود بخود سب کچھ درست ہو جائے گا۔ ان کے بھروسہ پہ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہنا اور اصلاح کی طرف کچھ توجہ نہ دینا سراسر غلطی ہے۔ اس واسطے والدین کو چھ ماہ کی عمر سے ہی بچے کی حرکات و سکنات کا مشاہدہ شروع کر دینا چاہیئے۔ مثلاً صحیح الدماغ بچہ چھ ماہ کی عمر میں اپنی ماں کو بخوبی پہچاننے لگتا ہے اس کے دور ہونے سے روتا اور نزدیک ہونے سے خوش ہوتا ہے۔ صحیح الدماغ بچہ کھلونے یا دیگر جو بھی چیز اس کے ہاتھ میں پکڑائی جائے گی اس سے کھیلنے کی کوشش کرے گا۔ اور اپنے منہ میں لے جانے کی کوشش کرے گا۔ اس کی ماں جس طرف جائے گی اس طرف آنکھیں پھیرے گا۔ کرخت آواز بندوق چلنے یا کسی بھاری چیز کے گر جانے کی آواز سے وہ رونے لگے گا۔ گانا باجہ جھنجھنا وغیرہ سُریلی آوازوں سے وہ مطمئن اور خوش نظر آئے گا۔ چار پانچ ماہ کی عمر میں بغیر کسی سہارے بیٹھ سکنے کے بل ہو جائے گا اور سر کو اونچا اٹھانے کی کوشش کرے گا۔ کڑوی دوائی وغیرہ سے وہ روئے گا میٹھی کو چوسے گا۔ سردی گرمی کا احساس اُسے ہوگا۔ چھ سات ماہ میں اپنے جسم کو سنبھال سکنے اور بیٹھنے کی اس میں قابلیت ہوگی ایک سال کا ہو جانے پر عام طور پر چند قدم چلنے کے لائق ہو جائے گا۔ اس قسم کی علامات سے بچے کا صحیح الدماغ ہونا ثابت ہو جاتا ہے۔ اس کے خلاف حالات ہوں تو سمجھنا چاہیئے کہ اس کا دماغ کمزور ہے۔

اسباب تھوڑی دیر کے لئے ہم سوچیں کہ دماغی کمزوری کے عام طور پر کیا اسباب اور وجوہات ہیں۔ دماغی کمزوری والے بچے دو فریق میں تقسیم کئے جا سکتے ہیں۔

(الف) ابتدائی فریق اس کی تعداد بہت بڑی ہے۔ دس فیصدی کے قریب اس میں دماغی خلل کا باعث ناقص وراثت ہوتا ہے۔ اس قسم کے دماغی خلل والے بچے نکے والدین یا نزدیکی رشتہ داروں میں بہتر سے ایسے پائے جائیں گے جو کہ نروس سسٹم کی (عصبی) بیماریوں بائو گولہ۔ مرگی۔ پاگل پن۔ مخبوط الحواسی۔ جنون ہسٹریا وغیرہ میں مبتلا ہونگے یا جو چور ڈاکو۔ شرابی۔ زناکار۔ قمار باز ہونگے۔ با آتشک سوزاک۔ تپ دق کے مریض ہونگے۔ ماں باپ میں جوانی کی غلط کاریوں اور جماع کی زیادتیوں کی وجہ سے بھی بچے کے دماغ میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ حمل کی حالت میں ماں کو اچھی خوراک نہ ملے یا اس کی صحت خراب ہو جائے یا اسی حالت میں ماں کو کوئی صدمہ یا حادثہ پیش آئے تو اس سے بھی بچے میں دماغی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

(ب) دوسرا فریق پہلے فریق سے بالکل مختلف ہے بچے کا دماغ پہلے تو متوسط درجہ پر نشو و نما پاتا آرہا ہے کہ دفعتاً کوئی بیرونی سبب سر کی چوٹ حادثہ یا صدمہ ہو جائے یا بیماری جو براہ راست دماغ کو ضرر پہنچاتی ہے یا کوئی دوائی ہی ایسی استعمال کی جائے جو دماغ پر برا اثر ڈالے۔ جیسے نمونیہ میں برانڈی کا زیادہ استعمال + بچے کی صحت کی حفاظت نہ کرنے سے اس کا دست پیچش وغیرہ میں مبتلا ہونا اور دماغ کا متاثر ہونا۔

معالجات ادویات سے بہت ہی کم کامیابی ہوا کرتی ہے۔ مندرجہ ذیل امور کی طرف والدین خاص توجہ کافی عرصہ تک دیں تو بہتری کی خاص امید ہو سکتی ہے

(۱) ہر قسم کی حفاظت متعلقہ خوراک پوشاک (۲) کھلی ہوا میں رہائش (۳) آرام اور بچے کے اپنے سے کم عمر اور کم طاقت بچوں کے ساتھ کافی وقت کھیلنے کا انتظام (۵) حتی الوسع بچہ کبھی اداس نہ ہو (۶) جب وہ سمجھدار ہو تو اسے کبھی سخت سست

نہ کہا جائے بلکہ اس کے ہر معمولی سے معمولی اچھے فعل کے لئے اسے شاباش دیجائے
(۷) مکھن - بادام - تباشیر - چھوٹی الائچی - برہمی - چار مغز - دودھ - گھی - تازہ میووں کا
حسب موقعہ وحسب موسم استعمال -

تندرست بچوں کی دماغی تربیت

لائق والدین اگر بچے کی تربیت کی طرف خاص توجہ دیں تو بچہ بہت تیزی سے دماغی ترقی کرنے لگتا ہے - والدین پر ہی بچے کی ذہنی تربیت کا تمام تر انحصار ہے - میں یہاں چند موٹی موٹی ہدایات دیدیتا ہوں - باقی سمجھدار والدین موقع ومحل کے مطابق عمل کریں -

(۱) پہلے تین ماہ میں بچے کو صرف دو قسم کی تربیت دیجا سکتی ہے - اور وہ پاخانہ و پیشاب کے متعلق ہے - جب بچہ تین ہفتے کا ہو جائے - تو ماں دن رات میں مقررہ اوقات پر بچے کو پیروں پر بٹھائے - چند روز میں ہی بچے کو مقررہ وقتوں پر پاخانہ و پیشاب کی عادت ہو جائیگی - اور وہ کبھی بستر خراب نہیں کریگا - یہ ہے بچے کی پہلی دماغی تربیت اور نہایت ضروری تربیت -

(۲) تین ماہ کا ہو جانے پر اچھے دماغ والا بچہ ماں کو بخوبی پہچاننے لگتا ہے - اس کے ایک طرف کھڑے ہو جائیں - اسے تالی وغیرہ سے اپنی طرف متوجہ کریں پھر اس کے بستر کے اردگرد گھومتے جائیں - اچھے دماغ والا بچہ اپنی آنکھیں ساتھ ساتھ گھماتا جائیگا - جو بچہ ایسا نہ کرے اُسے بار بار گھوم کر ایسا کرنے کی تربیت دیں - دماغی تربیت کا یہ دوسرا سبق ہے -

(۳) چھ ماہ کا ہو جانے پر بچہ بیٹھنے لگتا ہے۔ بعض بچے نو دس ماہ کے بھی بمشکل بیٹھتے ہیں بیٹھنے۔ رینگنے۔ اٹھنے اور چلنے کے متعلق عمر کے مطابق بچے کو ترغیب اور سہارا تو دے سکتے ہیں۔ مگر اسے امداد قطعی نہیں دینی چاہیئے۔ جو لوگ کوشش کرتے ہیں کہ بچہ جلد از جلد یہ فعل کرنے لگے وہ نہیں سمجھتے کہ جب بچے کے اعضاء میں قدرتی طور پر طاقت آجائیگی تو وہ خود بخود بیٹھنے اٹھنے یا چلنے لگ جائیگا۔ پیش از وقت اس کے اعضاء پر بوجھ ڈالنے سے اس کی جسمانی ترقی رک جائے گی۔

(۴) آٹھ ماہ کا ہو جانے پر بچہ عموماً اپنے تعلق میں آنے والے رشتہ داروں۔ نوکروں اور چیزوں کو پہچاننے لگ جاتا ہے اور اس سے دگنی عمر میں چاچا کاکا بابا کہنے لگتا ہے۔ اس وقت اس کی تربیت آپ کی خاص توجہ کی محتاج ہوتی ہے۔

(۵) عام طور بچے رڑ ر غ ف وغیرہ دیر بعد سیکھتے ہیں۔ مثلاً روٹی کو لوٹی یا چوچی کہتے ہیں۔ والدین یہ بات خاص طور پر نوٹ کر لیں کہ وہ خود بچے کے پیچھے نہ چلیں بچے کے سامنے روٹی کو لوٹی نہ کہیں۔ بلکہ صحیح الفاظ کی مشق کرائیں۔

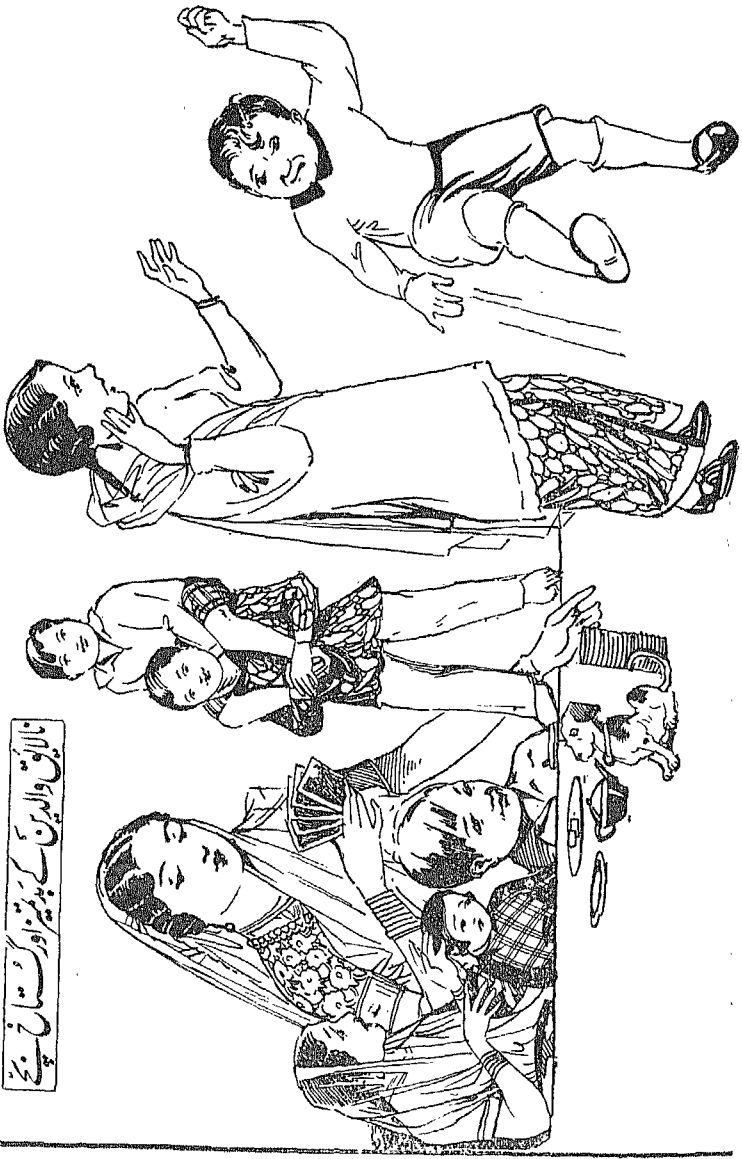
(۶) ڈیڑھ سال سے بچہ ماں۔ باپ۔ بھائی۔ بہن کے کاموں کی نقل شروع کر دیتا ہے۔ اس معاملہ میں اس کی صحیح رہنمائی کرنی چاہیئے قینچی۔ چاقو۔ یا سلائی وغیرہ کو نہ چھونے دیں۔ اگر وہ بائیں ہاتھ کا زیادہ استعمال کرتا ہے تو دائیں ہاتھ سے استعمال کی تربیت دیں۔

(۷) دو سال کی عمر سے بچہ کئی قسم کے سوال کرتا ہے اور جواب پانے پر بھی سوال کو دہراتا رہتا ہے۔ تنگ آکر یا کسی دیگر مصلحت سے غلط جواب نہ دیا جائے۔ آپ کے صبر اور استقلال سے بچے کی صحیح تربیت ہو جائے گی۔

(۸) دو سال سے چار سال کی عمر تک بچے کو تمام قسم کے آداب کی تربیت دینی چاہیئے۔ یہ کام اچھا ہے یہ بُرا ہے۔ کوئی تم کو چیز دے۔ تو شکریہ۔ مہربانی یا THANK YOU کہا کرو۔ دوسرے کے گھر جا کر کھانے پینے کی چیزوں کو لالچ کی نظر سے مت دیکھو۔ اپنے ساتھ کھیلنے والوں سے کوئی چیز چھیننے کی کوشش نہ کرو۔ سچ بولو۔ وقت پر کھاؤ۔ یوں اٹھو یوں بیٹھو۔ کپڑے صاف رکھو وغیرہ اس قسم کی تربیت دینی چاہیئے۔ والدین پر ہی بچے کی ذہنی تربیت کا تمام تر انحصار ہے۔

المختصر

جو والد روپیہ کمانے اور جوڑنے میں لگا رہتا ہے اور بچے کی تربیت کی طرف کچھ دھیان نہیں دیتا۔ اس کی کمائی فضول ہے۔ جو ماں دیگر مشاغل میں مصروف رہتی ہے اور بچے کی تربیت نوکر یا گلی کے لڑکوں کے سپرد کر دیتی ہے وہ گناہ گار ہے۔ بچے کی پہلا استاد ماں ہے۔ دوسرے درجہ پر باپ ہے۔ تیسرے نمبر پر اُس کے ساتھ کھیلنے والے لڑکے اور آخری نمبر پر سکول ماسٹر۔

بس بچے کی تربیت کی طرف والدین کو خاص توجہ دینی چاہیئے ورنہ اچھی تربیت سے محروم نالائق بدتمیز اور جاہل بچے خاندان قوم اور ملک کیلئے باعث ننگ و عار ہوتے ہیں۔ وہ خود مشکلات میں پھنستے ہیں اور اپنے والدین کیلئے غم و فکر کا باعث بنتے ہیں۔

نالائق والدین کے بدتمیز اور گستاخ بچے

مریض بچوں کے لئے چند غذاؤں کا طریقہ طیاری

کتاب میں آش جو (بارلی واٹر) آب لیمو (لیمو کا پانی) الیومن واٹر (انڈے کا پانی) چونے کا پانی وغیرہ کا بہت دفعہ ذکر آیا ہے۔ میں یہاں انھیں تیار کرنے کے طریقے لکھ دینا چاہتا ہوں۔

آش جو آش جو یا بارلی واٹر کی خوبیاں پہلے قلمبند کی جا چکی ہیں جن بچوں کو گائے کا دودھ ہضم نہ ہوا نہیں بارلی واٹر دینا چاہیئے۔ مصنوعی غذا دیتے وقت بھی گائے کے دودھ کی خاصیتوں کو بدل کر اسے انسانی دودھ کے مطابق بنانے کے لئے آش جو استعمال کرنا چاہیئے۔ اس کے بنانے کا طریقہ حسب ذیل ہے۔

عمدہ قسم کے چھلے اور صاف کئے ہوئے جو یا طیار شدہ بند ڈبے کے جو جنہیں بارلی کہتے ہیں دو چھوٹے چمچوں کے برابر لے کر انہیں پہلے سرد اور پھر گرم پانی سے دھو لو۔ اور اس دھوون کے پانی کو پھینک دو۔ اس کے بعد انہیں ۱½ پاؤ ٹھنڈے پانی میں ڈال کر جوش دو یہاں تک کہ ۱ پاؤ پانی باقی رہ جائے۔ اس کے بعد انہیں ململ کے صاف کپڑے میں چھان لو۔ یہ پانی دن میں دو دفعہ تازہ بنانا چاہیئے کیونکہ باسی ہو کر ترش ہو جاتا ہے لیکن اگر کسی وجہ سے ماں بار بار تازہ آش جو تیار نہ کر سکے تو اسے چاہیئے کہ اسے بوتل میں بھر کر ٹھنڈے پانی میں رکھے۔ مزید براں اس بات کی

احتیاط ملحوظ خاطر رکھنی چاہیے کہ اُبلے ہوئے جو جن کا پانی ایک دفعہ کشید کر لیا گیا ہو دوبارہ نہ استعمال کئے جائیں۔

یخنی یخنی کو تیار کرنے کا عام طریقہ یہ ہے کہ گوشت کی بوٹیاں پانی میں ڈال کر اُسے جوش دے لیتے ہیں جب اتنا گل جائے کہ گوشت ہڈی سے الگ ہونے لگے تو بوٹیوں کو نکال کر پھینک دیتے ہیں اور پانی میں کسی قدر نمک ملا کر پی لیتے ہیں۔ لیکن یہ طریقہ بہتر نہیں۔ ضرورت کے وقت والدین کو مندرجہ ذیل طریق پر یخنی تیار کرنی چاہیئے

بکری یا بھیڑ کی گردن یا سینے کا پتلا گوشت نصف سیر کے قریب لے کر اُسے بڑے منہ کی بوتل۔ روغنی مرتبان یا آبخورے میں ڈال دیں اور اس میں کسی قدر ذائقے کے موجب نمک اور دیگر مصالحہ از قسم دھنیا دارچینی یا زیرہ کالی مرچ وغیرہ ملانا ہو تو وہ بھی والدین۔ بعد ازاں اگر بوتل ہو تو اس کے منہ میں خوب اچھی طرح ڈاٹ لگا دیں اگر مرتبان ہو تو آٹے سے اس کا منہ خوب اچھی طرح بند کر کے ایک اچھے بڑے پتیلے میں رکھ دیں۔ اور اس میں اتنا پانی ڈالدیں کہ بوتل (جو کھڑی ہوئی رکھنی چاہیئے) ڈوب جائے۔ اس کے بعد نیچے اس قدر آگ جلائیں کہ پانی کھولنے لگ جائے۔ قریباً چار گھنٹہ آگ روشن رکھیں۔ اس کے بعد بوتل یا مرتبان کو نکال کر گوشت کو نچوڑ دیں۔ اس طرح پر گوشت کا نہایت عمدہ عرق نکل آئے گا جس میں پانی مطلق پانی نہ ہوگا۔ اس قسم کی یخنی مقوی ہوتی ہے۔

یخنی تیار کرنے میں یہ بات ہمیشہ یاد رکھنے کے قابل ہے کہ گوشت میں چربی بالکل موجود نہ ہو۔ اگر باوجود اس احتیاط کے اس پر چکنائی کے ترمرے تیرتے معلوم

ہوں تو ان کو چمچے۔ فلالین یا بلاٹنگ پیپر کے ذریعے اتارا جا سکتا ہے۔ اس چکنائی کو ضرور اتار دینا چاہیئے۔ سردیوں میں چکنائی یخنی کے اوپر برف کی طرح جم جاتی ہے اس کو اتار کر یخنی کو نیم گرم کر کے بچے کو استعمال کرانا چاہیئے۔

البیومن واٹر

البیومن واٹر یا انڈے کا پانی کا بھی ذکر بار ہا کتاب میں آچکا ہے۔ اس کے تیار کرنے کا طریق یہ ہے کہ ایک تازہ انڈا لے کر اس کی سفیدی ایک پیالے میں علیحدہ کر کے اس میں ایک اونس نیم گرم پانی ڈالو۔ اس کو چمچے سے خوب پھینٹو۔ اس کے بعد جوش دیا ہوا ٹھنڈا پانی اس میں اس قدر ملاؤ کہ پاؤ بھر کے قریب ہو جائے پھر اچھی طرح ملا کر حل کر لو اس کے بعد اسے ململ کے صاف کپڑے میں چھان لو۔ اگر بچہ بہت کمزور ہو تو چھوٹا چمچہ برانڈی ملالی جائے اور ذائقہ کے لئے اس میں نمک یا کھانڈ ملا کر بچے کو پلایا جائے۔ دو دو بڑے چمچے وقفہ کے بعد دیتے رہیں۔

چاولوں کا پانی

اس میں غذائیت کا مادہ بہت کم ہوتا ہے اور بعض دفعہ یہ ایسے بچوں کو دیتے ہیں جن کے اعضائے ہاضمہ بہت کمزور ہوں انہیں تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ دو بڑے چمچے اچھے چاولوں کے لے کر انہیں اچھی طرح دھو لو۔ اس کے بعد سیر بھر پانی میں انہیں ایک گھنٹہ تک بھگو رکھو پھر انہیں ایک گھنٹہ تک نہایت دھیمی آنچ پر پکاؤ اور پھر کپڑے میں چھان لو۔ ذائقہ کے لئے کسی قدر میٹھا یا ایک لیموں کا عرق ملا لیا جاتا ہے۔

برانڈی مکسچر

برانڈی مکسچر نہایت ضعف اور نقاہت کی حالت میں تومیہ نصف سے ایک چھٹانک کی مقدار میں دیا جاتا ہے لیکن کسی صورت میں بھی یہ ڈاکٹر کی اجازت کے بغیر نہ دینا چاہیئے اس کے تیار کرنے کا

طریقہ یہ ہے کہ زردی ایک انڈے کی ، مصری ½ تولہ ، عرق دارچینی ۱ چھٹانک ، روغن دارچینی دو بوند ، برانڈی ایک تولہ ان کو ملا کر اچھی طرح حل کر لیا جائے ، چمچہ چمچہ دیں۔

ماپ تول کے پیمانے

چونکہ اس کتاب میں جگہ بجگہ ادویات کے دیسی اور انگریزی اوزان تحریر کئے گئے ہیں اس لئے میں یہاں ماپ تول کے پیمانے دے دینا چاہتا ہوں تاکہ والدین کسی چیز یا دوائی کی مقدار جاننے کے لئے کسی قسم کے ششش و پنج میں مبتلا نہ ہوں جہاں بھی انہیں کسی مقدار کے متعلق شبہ ہو ۔ ذیل کے نقشے سے دیکھ کر دوائی کی ٹھیک مقدار استعمال میں لائیں ۔

دیسی تول

۸ چاول	=	ایک رتی
۸ رتی	=	ایک ماشہ
۱۲ ماشہ	=	ایک تولہ
۵ تولہ	=	ایک چھٹانک
۱۶ چھٹانک	=	ایک سیر
۴۰ سیر	=	ایک من

انگریزی پیمانے

ایک بوند	=	ایک منم (بوند یا قطرہ کے واسطے منم لفظ استعمال ہوتا ہے)
۶۰ بوند	=	ا ڈرام
۸ ڈرام	=	ا اونس
۶ اونس	=	ایک پیالی چائے
۱۶ اونس	=	ا پونڈ

پیمانوں کا مقابلہ

ایک ڈرام	=	ا چمچہ چائے (چھوٹا)	=	۱/۱۶ چھٹانک
۲ ڈرام	=	ایک چمچہ ڈیسرٹ	=	۱/۸ چھٹانک
۴ ڈرام	=	ا چمچہ ٹیبل (بڑا)	=	۱/۴ چھٹانک
۲۰ اونس	=	ا پائنٹ یا پینٹ	=	۱۰ چھٹانک
۸ پائنٹ	=	ا گیلن	=	۵ سیر سے کچھ کم

خشک دواؤں کے انگریزی تول

۲۰ گرین	=	ا سکروپل
۳ سکروپل	=	ا ڈرام

۸ ڈرام	=	۱- اونس
۱۶- اونس	=	۱ پونڈ

دیسی اور انگریزی تولوں کا مقابلہ

چونکہ کتاب میں دیسی دواؤں کے ساتھ ساتھ انگریزی دوائیں بھی دی گئی ہیں اس لیے مقابلے کے تول بھی یہاں لکھ دینا چاہتا ہوں۔ تاکہ جن والدین کے پاس انگریزی پیمانہ نہ ہو وہ ان کے مقابلہ کے دیسی پیمانہ سے کام لیں۔

۱ گرین	-	½ رتی
۱ ڈرام	=	۳¾ ماشہ
۴ ڈرام	=	¼ چھٹانک
۱ اونس	=	½ چھٹانک
۱ پونڈ	=	½ سیر

ولایتی اور دیسی ہر دو پیمانے اس لئے دئے ہیں کہ والدین ٹھیک وزن کر کے خود دوائی بنائیں۔ انگریزی ادویات فروش عام طور پر اچھی طرح ادویہ تول کر دیتے ہیں لیکن پنساری یہ روگ نہیں پالتے۔ وہ یونہی اندازے سے دوائیاں باندھ دیتے ہیں۔ یا تولتے ہیں تو کچھ زیادہ کر کے۔ اس لئے دیسی دوائیں استعمال سے پہلے خود تول لینی چاہئیں بوندوں اور چمچوں کے جو پیمانے دئے گئے ہیں وہ معیاری نہیں۔ بھاری اور گاڑھی دوائیں وزن میں زیادہ آجاتی ہیں اس واسطے انہیں چاہیئے کہ چھوٹا کانٹا اور ماپنے کا پیمانہ خصوصاً منیم میثر MINIM MEASURE گھر پر رکھیں، آرام رہیگا

آپ نے کئی دواخانوں کی بڑی لمبی چوڑی ادویات کی فہرستیں دیکھی ہونگی جن میں بڑی لفاظی سے کام لیا ہوتا ہے ایک ایک دوائی کی تعریف میں بیسیوں سطریں لکھی ہوتی ہیں۔ میں بھی چاہتا تو بڑی آسانی سے ڈیڑھ دو سو صفحات کی فہرست ادویات پبلک کے پیش نظر کرتا۔ مگر میرا پختہ یقین ہے کہ فہرست ادویات کو پڑھ کر ایک بیمار اپنے واسطے ٹھیک دوا تجویز نہیں کر سکتا۔ کیونکہ مریض کا مزاج مرض کی حوہات مرض کی علامات وغیرہ سب مریضوں کی کچھ نہ کچھ ایک دوسرے سے مختلف ہونے سے ادویات بھی مختلف دینی پڑتی ہیں۔ ان کی مقدار طریقہ استعمال پرہیز وغیرہ بھی مختلف حالتوں میں مختلف ہوتے ہیں۔ آپ کونین کو ہی لیں۔ ڈاکٹر صاحبان اسے ملیریا بخار کے لئے بہت مفید مانتے ہیں۔ مگر کتنے لوگ محض کونین کی گولی کھا کر اچھے ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب ہمیشہ مرض کے حالات کے مطابق کئی اور ادویات ملا کر دیتے ہیں۔

اسی طرح کسی کو کوئی پرہیز اور کسی کو کوئی خوراک بتاتے ہیں۔ یہی صورت تمام امراض کے علاج کی ہے۔ پس جو لوگ فہرستوں اور اشتہاروں کو دیکھ کر دوائی منگاتے ہیں۔ وہ اکثر فائدے سے محروم رہتے ہیں۔ اس واسطے بجائے فہرست ادویات چھپوانے کے یہاں صرف ان بیماریوں کا نام لکھتا ہوں۔ جن کی مجرّب پر اثر اور آزمائی ہوئی ادویات میرے پاس موجود ہیں۔ پتھری۔ کوڑھ۔ چنبلھری

برص - نتنق ہرنیا - موتیا بند - بھگندر - پرانے اور نئے زخم - گنگا پن وغیرہ جن بیماریوں کا کافی تسلی بخش علاج میرے پاس نہیں - ان کا نام اس فہرست میں نہیں دیا گیا - ان کے علاج کے لئے میں آپ کی خدمت نہیں کر سکونگا - آپ مندرجہ ذیل بیماریوں کی فہرست کو پڑھیئے - اگر آپ کی بیماری کا نام درج ہے - تو ایشور کے کرم و فضل سے یقیناً اس کی کامیاب و اکسیر ادویات میرے پاس ہیں - مفصل حالات تحریر فرماویں - آپ کی چٹھی پڑھ کر اچھی دوائی تجویز کی جائے گی -

تمام خط و کتابت پوشیدہ رکھی جاتی ہے - شری سوامی کرشنا نند سنیاسی یوگا چاریہ کے بتائے ہوئے مجرب نسخے ہمیشہ کامیاب ہوتے ہیں - اور نیکنامی کا باعث ہوتے ہیں ہماری دواؤں کا طریقہ استعمال آسان پرہیز معمولی اور فائدہ مستقل ہوتا ہے -

خط و کتابت کا پتہ "کویراج ہرنام داس بی - اے لاہور" کافی ہے - مریض کا معائنہ کرانا ہو تو لوہاری دروازہ کے اڈہ کے سامنے تشریف لائیں - ہر ایک مریض کو باری باری سے بالکل علیحدگی میں دیکھا جاتا ہے - فیس مشورہ و معائنہ پانچ روپے ہے - کم حیثیت کے لوگوں اور طالب علموں سے کل دو روپیہ لی جاتی ہے فیس بن مانگے پہلے ہی ادا کر دینی چاہیئے - عورتوں کے بیٹھنے کا الگ انتظام ہے - علاج بہت توجہ و کوشش اور ہمدردی سے کیا جاتا ہے - اور اس میں میرا کسی پر احسان نہیں ہے - میرا فرض ہے - اور فرض کی بجا آوری میں ہر انسان کو خوشی محسوس ہوتی ہے - خصوصاً ایک دکھی مریض کو صحت یاب دیکھ کر جیسے خوشی حاصل نہیں ہوتی -

آپ کا خیر اندیش :-

کویراج ہرنام داس

نام امراض جن کا کویراج جی علاج کرتے ہیں

بچوں کی تمام امراض بشرطیکہ مریض دو۔ نہ ہو

سب قسم کا بخار

نمونیا۔ ہیضہ

ان کے علاوہ مندرجہ ذیل باقی تمام امراض کا علاج بذریعہ خط و کتابت بخوبی ہو سکتا ہے

حاملہ کے جملہ امراض

زچہ کے جملہ امراض

نزلہ۔ زکام۔ کھانسی۔ دمہ

مردوں عورتوں بچوں کی ہر قسم کی کمزوری

سفید پانی

حیض کے جملہ نقائص

اولاد نہ ہونا۔ صرف لڑکیاں ہونا۔ یا اولاد ہو کر مر جانا۔

پرسوت کی جملہ امراض

دماغی بیماریاں۔ جنون ہسٹریا غش وغیرہ

بال کا وقت سے پہلے سفید ہو جانا۔

پیشاب کی جملہ بیماریاں۔

قبض پیچش دست۔ بدہضمی اپھارہ جگر تلی وغیرہ

خارش ہر قسم۔ خون کی خرابی۔

چہرہ کی چھائیاں۔ کالاپن۔ مہاسے۔ جوانی کے کیل

رحم کی سوجن۔ جریان الرحم۔ ڈھیلی چھاتیاں۔

سب قسم کی جسمانی دردیں۔ گنٹھیا وغیرہ۔

درد گردہ۔ یرقان۔ ہاتھ پیر کی جلن۔ اچھا بھلا کھاتے ہوئے بھی موٹا تازہ نہ ہونا موٹاپن۔

مردوں کی پوشیدہ امراض۔ جریان (دھات) احتلام سرعت انزال (جلد پات) نامردی آتشک سوزاک وغیرہ۔ دل کی دھڑکن۔ دل کی کمزوری وغیرہ۔

عورتوں مردوں کی جملہ امراض جن سے اولاد نہیں ہوتی۔ یا بیمار کمزور ہوتی ہے۔

مرض کا حال بہت مفصل لکھا جائے اور یہ بھی کہ پاخانہ۔ پیشاب بھوک۔ پیاس نیند کا [illegible] لکھا جائے مرض زیادہ عرصہ کا ہو تو فارم تشخیص طلب فرماویں۔ تمام خط و کتابت پوشیدہ رکھی جاتی ہے۔

(منیجر دواخانہ)

ہدایت نامہ خاوند

عملی ہدایتیں ۔ راز کی باتیں

جن کا آپ کو مطلق علم نہیں ۔ جن کے نہ جاننے کی وجہ سے شادی شدہ اصحاب کئی قسم کے سکھوں سے محروم ہیں ۔ اس کا مطالعہ ان تمام مردوں کیلئے ضروری ہے جن کی شادی ہونیوالی ہے یا شادی شدہ ہیں ۔ اور اپنی زندگی کو رحمت اور راحت سے بھرپور کرنیکے قیمتی نکتے معلوم کرنے کے خواہشمند ہیں ۔ اس میں کچھ شرمناک باتیں بھی ضرور ہیں مگر بقول جناب خواجہ حسن نظامی "ان شرمناک باتوں کے جاننے کی سب سے زیادہ ضرورت ہے"۔ بقول جناب ایڈیٹر صاحب اخبار ملاپ " یہ کتاب ازدواجی زندگی میں سرچ لائیٹ اور سچے رہبر کا کام دیگی ۔ یہ کتاب عام کتابوں کی طرح نہیں بلکہ انسانی دل و دماغ کی کیفیت سے کماحقہٗ واقف ہو کر اس میں تمام حالات لکھے گئے ہیں"۔ خاوند اور بیوی کے تعلقات میں بھید سٹھاس بھر نیوالی یہ کتاب بیاہ شادی میں دولہا کو پیش کرنے لائق نہایت بیش قیمت تحفہ ہے ۔ اردو ۔ ہندی ۔ گورمکھی تینوں زبانوں میں چھپی ہے ۔ ضخامت ۴۴۲ صفحے ۔ قیمت ایک روپیہ ۔ اردو میں سستا ایڈیشن بھی چھپا ہے ۔ قیمت ۸؍

ہدایت نامہ بیوی

ہر ایک بیوی کی سب سے پہلی خواہش یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنے خاوند کے دل کی مالک بنے ۔ مگر اس کی یہ خواہش عملی طور پر کیسے پوری ہو سکتی ہے یہ ہدایت نامہ بیوی میں تفصیل سے تحریر کیا ہے ۔ لڑکی کی والدہ لڑکی کو بیاہنے سے ایک دو سال پہلے یہ کتاب پڑھ کر اسے صحیح قسم کی تربیت دے اور لڑکی شادی سے کچھ عرصہ پہلے اُسے پڑھ لے تو خاوند ساس سسر سب سے عزت پائے ۔ ضخامت ۲۰۸ صفحے اردو ہندی گورمکھی میں چھپی ہے قیمت عہ اردو میں سستا ایڈیشن بھی چھپا ہے ۔ قیمت ۱۲؍ ۔ تمام ریلوے بک سٹال اور کتب فروش بیچتے ہیں ۔

مصنف سے ملنے کا پتہ :- کویراج ہرنام داس بی ۔ اے لاہور

ڈی اے وی کالج لاہور کے وسیع احاطہ میں
لاہور کے بڑے بڑے معزز رؤسا و شرفا کی موجودگی میں یکم جون ۱۹۲۴ء
کو پنجاب کے مشہور وید
کویراج ہرنام داس بی۔ اے آیورویدودیارتن لاہور
کو
ایک سونے کا تمغہ
ان کی اعلیٰ طبی معلومات اور کامیاب علاج کی بنا پر دیا
حاضرین میں سے چند ایک کے اسمائے گرامی ذیل ہیں:-
(۱) آنریبل مسٹر جسٹس موتی ساگر جج ہائیکورٹ پریذیڈنٹ جلسہ (۲) آنریبل مسٹر جسٹس

بخشی ٹیک چند ایم - اے جج ہائیکورٹ لاہور (۳) پنڈت نانک چند ایم - اے ایڈووکیٹ ممبر لیجسلیٹو کونسل (۴) لالہ ارجن داس ایم - اے ڈپٹی کمشنر انکم ٹیکس - (۵) پروفیسر دیویدیال وائیس پرنسپل ڈی اے وی کالج لاہور - (۶) ڈاکٹر گوکل چند نارنگ ایم - اے بیرسٹرایٹ لاء وزیر لوکل سیلف گورنمنٹ پنجاب (۷) پروفیسر ہرچند سیٹھی ایم - ایس - سی مشن کالج لاہور - (۸) بھگت مدھوسودن بیرسٹرایٹ لاء لاہور (۹) کویراج گیان سندر سین آچاریہ آیورویدک کالج کلکتہ (۱۰) رائے بہادر درگا داس ایم - اے ایڈووکیٹ (۱۱) لالہ بنسی لال بی اے انجینئر مال روڈ لاہور